

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA “UNAD”
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANAS Y EDUCATIVAS
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
CURSO DE PROFUNDIZACION DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA

GENERACIÓN DE ESPACIOS PARA LA INTEGRACIÓN, Y APROVECHAMIENTO
DEL TIEMPO LIBRE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR DEL ANCIANATO “CÁNDIDO QUINTERO” DEL MUNICIPIO DE DUITAMA.

Presentado por:

BLANCA NINEYE BARRERA HIGUERA

Cód. 46.453.391

FLOR ESPERANZA MEDINA LOPEZ

Cód. 24.010.680

LEYDY DAYANNA PIRAQUIVE FORERO

Cód. 1.052.090.483

LIGIA ELENA SÁNCHEZ PALENCIA

Cód. 1.049.605.346

YAMILE ASTRID ZARATE BARON

Cód. 23.810.548

Duitama, Agosto 2010

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA “UNAD”

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANAS Y EDUCATIVAS

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

CURSO DE PROFUNDIZACION DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA

GENERACIÓN DE ESPACIOS PARA LA INTEGRACIÓN, Y APROVECHAMIENTO
DEL TIEMPO LIBRE, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR DEL ANCIANATO “CÁNDIDO QUINTERO” DEL MUNICIPIO DE DUITAMA.

Presentado por:

BLANCA NINEYE BARRERA HIGUERA

Cód. 46.453.391

FLOR ESPERANZA MEDINA LOPEZ

Cód. 24.010.680

LEYDY DAYANNA PIRAQUIVE FORERO

Cód. 1.052.090.483

LIGIA ELENA SÁNCHEZ PALENCIA

Cód. 1.049.605.346

YAMILE ASTRID ZARATE BARON

Cód. 23.810.548

Directora de propuesta

DRA. LUZ MIRIAM AVENDAÑO

Duitama, Agosto 2010

Nota de Aceptación

Duitama, Agosto 2010

Firma del jurado

Firma del Jurado

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por que fue quien permitió cumplir este sueño

El sueño de llegar a ser psicólogas con el fin de

Poder ayudar a todas aquellas personas que lo necesitan

*Poder aportar a la sociedad un grano de arena para un cambio de aptitud, cambiar la
indiferencia por la compasión y el amor.*

*Los sueños se pueden alcanzar y depende del perseverar alcanzarlos, y tener en
cuenta que en el camino abran obstáculos y tropiezos pero se hace necesario ser
constantes hasta el final.*

DEDICATORIA

*Este trabajo es dedicado a todas aquellas personas que
Fueron capaces de creer en este trabajo, que lo han apoyado y han estado durante
este recorrido dando consuelo y apoyo en los momentos difíciles, a los maestros que
transmitieron su sabiduría y conocimiento, a las familias, los padres que están
presentes y aquellos que su camino en la tierra ha terminado, sin los cuales hoy
alcanzar el triunfo no hubiese sido posible.*

INDICE

	pág.
i RESUMEN	9
ii ABSTRACT.....	10
iii INTRODUCCION	11
1. PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	13
1.1. Descripción del problema.....	13
1.2. Planteamiento del problema.....	14
1.3. Justificación.....	16
1.4. Formulación del problema.....	17
2. OBJETIVOS.....	18
2.1. Objetivo General.....	18
2.2. Objetivo Específicos.....	18
3. MARCO REFERENCIAL.....	19
3.1. Marco Teórico.....	19
3.2. Marco Legal.....	19
3.3. Marco histórico situacional.....	40
3.4. Marco Conceptual.....	44
3.4.1. Viejismo.....	44
3.4.2. Envejecimiento.....	44
3.4.3. Vejez.....	44
3.4.4. Gerontología.....	46
3.4.5. Funciones Físicas.....	46
3.4.6. Tiempo libre.....	47
3.4.7. Aprovechamiento del tiempo libre.....	48
3.4.7.1 Calidad de vida en el adulto mayor	48
3.4.8. Estilos de Vida.....	49
3.4.9. La lúdica.....	51
3.4.10. Campaña Publicitaria.....	52
3.5 Alcances y limitaciones de la propuesta	53
3.6 Categoría de Análisis.....	54

	Pág.
4. DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION.....	55
4.1. Enfoque metodológico.....	55
4.2 Tipo de estudio	58
4.2.1. Universo y muestra	58
4.2.1.1. Delimitación geográfica.....	59
4.2.1.2. Delimitación cronológica.....	61
4.2.1.2.1 Cronograma del Diagnostico	61
4.2.1.2.2 cronograma de la propuesta	62
4.2.2. Técnicas de recolección de datos y técnicas de instrumentos.....	63
4.2.2.1. Recolección de datos.....	63
4.2.2.1.1. Metaplan.....	63
4.2.2.1.2 Observación directa.....	63
4.2.2.2. técnicas de instrumentos	64
4.2.2.2.1. Árbol de problemas.....	64
4.2.2.3. Fases y tiempo del proceso de investigación.....	65
4.2.2.4. Recurso de apoyo e investigación.....	69
4.2.2.4.1. recurso Humano	69
4.2.2.4.2. Descripción de los equipos.....	69
4.2.2.4.3. Gastos de publicidad y otros.....	70
4.2.2.5 Análisis de Factibilidad	70
4.2.2.6 Análisis de viabilidad	71
5. DESCRIPCION ANALISIS, INTERPRETACION Y DISCUSION.....	72
5.1. Análisis Cuantitativo.....	72
5.2. Análisis cualitativo.....	78
5.3. Interpretación y Discusión de resultados	79
6. CONCLUSIONES.....	81
7. REFLEXIONES.....	82
8. RECOMENDACIONES.....	83
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	85
9.1. Infografía.....	86
10. ANEXOS.....	88

LISTADO DE ANEXOS

	Pág.
Anexo N° 1 Árbol de Problema.....	87
Anexo N° 2 Matriz de Autores.....	88
Anexo N° 3 Matriz de fases y tiempo del proceso investigativo.....	90
Anexo N° 4 Matriz de actividades.....	94
Anexo N°. 5 campaña publicitaria.....	100
Anexo N° 6 Metaplan.....	102
Anexo N° 7 Árbol de soluciones.....	103
Anexo N° 8 fotos de Actividades diagnostico	104
Anexo N°. 9 Informe de Sesiones del diagnostico.....	108

i. RESUMEN

Se parte de una investigación a conciencia de material referente al tema para así tener un buen punto de partida y así saber en qué forma se puede trabajar con los ancianos. Para conocer el entorno de la comunidad escogida (Ancianato Cándido Quintero de Duitama) se hace observación directa de las instalaciones del ancianato y de las personas en sí, además de interactuar verbalmente con los ancianos y por supuesto con las personas que están a cargo de esta institución. Es así que se decide entonces encausar gran parte del desarrollo de este proyecto en llevar a cabo actividades lúdicas que contribuyeran al esparcimiento y uso productivo del tiempo libre, más aun cuando el diario vivir de los ancianos de este establecimiento es en resumen comer, dormir y permanecer en un patio enorme sin hacer nada durante todo el resto de día. Finalmente después de las actividades anteriores se tienen bases suficientes (no totales) para aportar al proyecto unos objetivos claros y por supuesto unas recomendaciones a las personas que tengan acceso al escrito.

ii. ABSTRACT

This project begin with a hard investigation about ancient`s math for so have a good point of beginning and then know witch way can work with the ancients. For know the choosing community place (Ancianato Cándido Quintero de Duitama) make direct observation into the nursing home and too observe the people. Speak with the ancients. So decide then realize playful activities that help at recreation and productive using of free time, more still when the diary life of this ancients in this place is in summary: eat, sleep and stay all rest of day in a great courtyard without to do something productive, finally when the activities end, have sufficient bases (not absolute) for give concret objectives at project and recommendations at people that will have access at this writing.

iii. INTRODUCCION

Este trabajo es presentado como propuesta de intervención para el diplomado en Desarrollo Humano y Familia de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia de la ciudad de Duitama, el objetivo principal es generar espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama.

Se pretende a lo largo de su contenido investigar las condiciones de vida y salubridad, que experimentan los Adultos Mayores que están internos en el Ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama. En total habitan 100 ancianos, de los cuales 39 son hombres y 61 mujeres. Se puede evidenciar que una gran mayoría de estas personas demuestran en sus comportamientos, actitudes de tristeza y aislamiento.

La propuesta consta de una serie de actividades lúdicas y publicitarias en las cuales se trabajaran con todos los adultos mayores, sin importar sus limitaciones, la idea es que se buscaran actividades de acuerdo con las posibilidades de movilidad de cada una de estas personas y de acuerdo al lema “*sigamos activos para envejecer bien*”, para disfrutar de bienestar, atención, y una excelente distracción la cual contribuirá para mejorar su calidad de vida ya que al sentirse activo e importante su vida cambia y se generan nuevas expectativas no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico y emocional.

Este trabajo implica una ardua labor por todo un grupo de mujeres, denominadas "*Semillitas de Amor*"; que principalmente esperan hacer conciencia en la comunidad Duitamense acerca de la importancia de proteger a todos los adultos mayores, apoyándose en la comunidad de estudio escogida. Parte de esta labor estará basado en materiales publicitarios (botones, rompe tráfico, pancartas, etc.). . Para que haya oportuna intervención de todos y cada uno de los profesionales interdisciplinarios los cuales lograran hacer que esta etapa final de la vida del ser humano sea más satisfactoria.

Se invita a nuevas comunidades activas a la integración en actividades semejantes a las que se tratan en esta propuesta, y lógicamente persigue convertirse en un derrotero o al menos en un primer paso de desarrollo de un trabajo activo con la integración y ayuda no solo de la comunidad del ancianato Cándido Quintero, sino también con otras, donde se encuentren adultos mayores, con inconvenientes de falta de herramientas para el uso del tiempo libre.

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Descripción Del Problema

En la comunidad de los ancianos desamparados Cándido Quintero existe una problemática que los consume día a día, no hay espacios diseñados para su integración y el aprovechamiento del tiempo libre, lo cual al no existir influye negativamente en su calidad de vida. Además de esta situación se han presentado otros problemas como son: enfermedades físicas, psicológicas, pérdida de sentido de vida, se sienten excluidos de la familia, falta de motivación y dedicación personal.

Se ha dado esta problemática ya que el adulto mayor es llevado por sus familiares (hijos, sobrinos, hermanos) al ancianato Cándido Quintero por motivo a que ya no pueden ayudar en los quehaceres de la casa y no aportan económicamente por su edad y enfermedad física presente, convirtiéndose en estorbo a su familia que solo les genera gastos y tiempo para su cuidado; es por eso que toman la decisión de dejarlos en el ancianato, ya que allí tienen el tiempo y les pueden brindar la satisfacción de sus necesidades básicas. El adulto mayor que llega al Ancianato Cándido Quintero es proveniente de otras ciudades y sectores aledaños al municipio de Duitama.

La rutina que ellos llevan no les permite relajarse, vivir satisfactoriamente, y por consiguiente su tiempo lo dedican a pensar en las diferentes circunstancias difíciles que viven y se pierde la noción de tiempo. Sumado a esto el personal que está a cargo del

adulto mayor no esta suficientemente capacitado para la dedicación, y el acompañamiento a los cambios presentados en esta etapa y a la vez la falta de solidaridad de redes de apoyo.

1.2 Planteamiento Del Problema

En la actualidad el adulto mayor es visto por la sociedad de manera diferente a lo que era en un pasado, antes estas personas eran vistas como un ser de experiencia y sabiduría, podía aportar grandes conocimientos a las generaciones venideras. Ahora estas personas se han dejado a un lado y con ello se ha permitido que aparezcan muchos vacios.

No se debe olvidar que el envejecimiento trae consigo cambios en: lo social, laboral, mental y por consiguiente físicos que se ven reflejados en síntomas tales como: cansancio, debilidad muscular, fatiga, agotamiento, lo cual afecta a un estado de dependencia donde necesitan asistencia externa como el uso del bastón y sillas de ruedas, afectando manera considerable la calidad de vida de este grupo de personas.

Según Whestone y John (1991) define la calidad de vida como *“la satisfacción de vivir con libertad y bienestar; es decir, con un funcionamiento físico, social, económico, emocional, que nos permite lograr todos nuestros deseos o nos resigna encontrarnos satisfechos, en paz, queridos, consolados”*.

Es así como se hace indispensable implementar actividades lúdicas y campaña publicitaria que permiten al adulto mayor del ancianato cándido quintero del municipio de Duitama, mejorar su calidad de vida, distraer su mente y a la vez mejorar su estado físico y emocional; brindando un mensaje a la comunidad para ser mas participes ante esta comunidad.

La técnica utilizada para el diagnostico en esta intervención fue el meta plan donde se utilizo el árbol de problemas donde cada uno de los adultos mayores hablaron acerca de las problemáticas que más los afectan, y como estas han hecho que su vida se vea perturbada, se realizaron varias actividades donde el objetivo es que ellos expresaran lo que sentían acerca de su estadía en este lugar y lo que ellos veían como problema, y de esto se determino que la principal problemática a la que se ven enfrentados es la falta de aprovechamiento del tiempo libre en la cual se fija esta propuesta de intervención. **Anexo N° 1.**

1.3 Justificación

La importancia de la realización de esta propuesta es mejorar espacios para la integración y manejo del tiempo libre para el adulto mayor en el ancianato Cándido Quintero del municipio de Duitama, por medio de actividades lúdicas (talleres, juegos, música, danza, etc.) y actividades publicitarias, donde se puede demostrar otra cara a la vida en que diariamente se encuentran, propiciándoles un entorno rico, alentador para su bienestar y calidad de vida.

Esto permite dar la oportunidad de fortalecer habilidades físicas, intelectuales y sociales; para estimular el despertar de aquellas capacidades creadoras, imaginativas y sensoriales que el adulto mayor posee, mediante actividades que le permitan volver a verle sentido a esta etapa de su vida. Razón por la cual, se pretende proporcionar la campaña publicitaria que se basa en el siguiente lema "*sigamos activos para envejecer bien* ", que quiere decir adaptar una vida diferente al adulto mayor en casa, y en el ancianato, se puede esperar que sea agradable su etapa de envejecimiento y logre tener una mejor calidad de vida.

Así mismo involucrar a todos las redes sociales como son la alcaldía, la comunidad y todas aquellas personas que se unan a esta causa la de lograr que el adulto mayor que se encuentra en el ancianato se incorpore al desarrollo de las diferentes actividades, para brindarles un estilo de vida activo, productivo, afectivo y así contribuir a satisfacer sus diversas necesidades individuales y recordar que gracias a los esfuerzos y sabiduría de ellos, se han logrado objetivos en la vida, tanto en lo social como en lo cultural.

Al no realizar esta propuesta, las necesidades del adulto mayor seguirán en el aislamiento y en el olvido, sumados en su tristeza, desamparo y lo que resta de su vida será algo monótono, vacío sin proyección alguna y sientan que nadie se preocupa por ellos, que su lucha en el camino de la vida fue algo que no dio frutos y todas sus ilusiones se desvanezcan que solo esperen que a su vida llegue la muerte.

1.4 Formulación Del Problema

¿Cómo generar espacios para la integración y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” en el municipio de Duitama?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Generar espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida del adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama.

2.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la problemática que se está presente en el adulto mayor del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama.
- Implementar Actividades lúdicas y campaña publicitaria para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y así contribuir en su calidad de vida.
- Realizar capacitaciones al personal encargado del cuidado del adulto mayor para brindar una mejor atención.
- Fortalecer por medio de talleres su autoestima dándoles a entender que en esta etapa de su vida (vejez) aún son importantes e indispensables, ya que su experiencia y sabiduría son significativos para el mundo que los rodea.
- Vincular en el desarrollo de diferentes actividades culturales y deportivas al adulto mayor para contribuir a mejorar su estado físico.

3 MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco Teórico

El manejo del tiempo libre en el adulto mayor es de vital importancia para mejorar, mantener capacidades, funciones cognitivas y prolongar su independencia en el ámbito familiar y social, más aun cuando en la mayoría de los casos se piensa que en una edad avanzada la persona se convertirá en una carga para la familia. Según Boullón (1986) *“el tiempo libre es parte de la vida social contemporánea, y el acceso a este debe considerarse un derecho del ser humano”*, este es uno de los objetivos que se quiere lograr a través de la implementación de la propuesta con los adultos Mayores desamparados del hogar cándido quintero, dar un manejo adecuado al tiempo libre de estas personas, ya que esto es fundamental para su bienestar y mejor calidad de vida.

Según el Ministerio de la protección Social (2007), *“política Nacional de envejecimiento y Vejez, república de Colombia engloba programas de protección para el adulto mayor”* de tal forma que no están desprotegidos ni olvidados por él, estos programas se enfocan en el manejo de tiempo libre, actividades de esparcimiento, alimentación y salud para aquellos que por diversas dificultades por ausencia familiar, no tienen refugio ni posibilidad de suplir otras necesidades básicas; esto es lo que se quiere implementar con esta comunidad para lograr que su estadía sea satisfactoria y logren distraer su mente en cosas diferentes y así dar menos importancia a los problemas que los aquejan.

Moragas (1999) señala que *“el envejecimiento de la población con independencia, autonomía y alta calidad de vida, puede ser una de las innovadoras del tercer milenio”*, es necesario que la sociedad se vincule más profundamente con la protección de ellos; buscar diferentes alternativas y estilos de vida que ayuden a mejorar las condiciones del adulto mayor, para así poder proyectar una vejez saludable, productiva, donde se realicen actividades lúdicas que promuevan la satisfacción personal, la conservación y el mejoramiento de las condiciones de salud; las actividades deben estar enfocadas a la educación, autoestima, productividad y fortalecimiento de vínculos afectivos familiares y sociales.

Ceballos (2010) *“Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la rehabilitación de habilidades y hábitos motores, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés”*, se permite dar un ambiente diferente al adulto mayor, y con esto se mejora su bienestar físico ya que los ejercicios los inducen al movimiento, se logra que sus extremidades superiores e inferiores no se deterioren y así se logra evitar enfermedades.

El fomento de las actividades que llenen los espacios de tiempo libre del adulto Mayor, se quiere lograr que ellos puedan ser dentro de la sociedad una parte activa y útil. Aprovechar su acervo cognoscitivo y su experiencia de vida, de manera que no se les encasille como personas no útiles para la sociedad; sino que adquieran protagonismo dentro del funcionamiento de la realidad actual, el objetivo es involucrar a toda la comunidad por medio de actividades publicitarias donde el lema es “sigamos

activos para envejecer bien” donde se quiere vincular a todo un equipo interdisciplinario para lograr el cumplimiento de esta propuesta y así cambiar la perspectiva de vida al llegar a esta edad y verla como una posibilidad de disfrute y descanso y no como algo desfavorable.

Según Whestone y John (1991) define la calidad de vida como *“la satisfacción de vivir con libertad y bienestar; es decir, con un funcionamiento físico, social, económico, emocional, que nos permite lograr todos nuestros deseos o nos resigna encontrarnos satisfechos, en paz, queridos, consolados”*. A esto se quiere llegar al implementar esta intervención lograr que el adulto mayor tenga una buena calidad de vida, llena de bienestar y posibilidades de hacer cosas diferentes que llenen su vida de satisfacción y armonía. **Anexo Nº 2**

3.2 Marco Legal

LEY 1251 DE 2008 (noviembre 27)

TITULO I. DISPOSICIONES PRELIMINARES.

ARTÍCULO 1o. **OBJETO**. La presente ley tiene como objeto proteger, promover, restablecer y defender los derechos de los adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral de las personas en su vejez, de

conformidad con el artículo 46 de la Constitución Nacional, la Declaración de los Derechos Humanos de 1948, Plan de Viena de 1982, Deberes del Hombre de 1948, la Asamblea Mundial de Madrid y los diversos Tratados y Convenios Internacionales suscritos por Colombia.

ARTÍCULO 2o. *FINES DE LA LEY*. La presente ley tiene como finalidad lograr que los adultos mayores sean partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, mediante la promoción, respeto, restablecimiento, asistencia y ejercicio de sus derechos.

ARTÍCULO 3o. *DEFINICIONES*. Para la interpretación y aplicación de la presente ley, téngase en cuenta las siguientes definiciones:

- **Acción Social integral.** Conjunto de acciones que buscan mejorar y modificar las circunstancias de carácter social que impidan al adulto mayor su desarrollo integral, protección física, mental y social hasta lograr la incorporación a una vida plena y productiva de las personas que se hallan en estado de necesidad, desprotección o desventaja física o mental.
- **Vejez.** Ciclo vital de la persona con ciertas características propias que se produce por el paso del tiempo en el individuo.
- **Adulto mayor.** Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más.

- **Geriatría.** Rama de la medicina que se encarga del estudio terapéutico, clínico, social y preventivo de la salud y de la enfermedad de los ancianos.

- **Gerontología.** Ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y la vejez teniendo en cuenta los aspectos biopsicosociales (psicológicos, biológicos, sociales).

- **Envejecimiento.** Conjunto de modificaciones que el paso del tiempo ocasiona de forma irreversible en los seres vivos.

- **Política Nacional de Envejecimiento y Vejez.** Instrumento que permite asegurar una gestión coordinada de los agentes del Estado en el sector público y privado, en el cumplimiento de los fines del Estado para satisfacer las necesidades del adulto mayor, así como la observación y conocimiento de las características propias del proceso de envejecimiento.

- **Plan de Atención Institucional.** Es el modelo institucional en el marco de los ejes de derecho y guía para las acciones que programen e implementen las instituciones públicas o privadas, garantizando un servicio integral y de calidad. Es la responsabilidad de exigir acciones integrales en cada uno de los componentes de atención (salud, psicosocial y familiar y ocupacional).

- **Centros de Protección Social para el Adulto Mayor.** Instituciones de protección destinadas al ofrecimiento de servicios de hospedaje, de bienestar social y cuidado integral de manera permanente o temporal a adultos mayores.
- **Centros de día para adulto mayor.** Instituciones destinadas al cuidado, bienestar integral y asistencia social de los adultos mayores que prestan sus servicios en horas diurnas.
- **Instituciones de atención.** Instituciones públicas, privadas o mixtas que cuentan con infraestructuras físicas (propias o ajenas) en donde se prestan servicios de salud o asistencia social y, en general, las dedicadas a la prestación de servicios de toda índole que benefician al adulto mayor en las diversas esferas de su promoción personal como sujetos con derechos plenos.
- **Instituciones de atención domiciliaria.** Institución que presta sus servicios de bienestar a los adultos mayores en la modalidad de cuidados y/o de servicios de salud en la residencia del usuario.

ARTÍCULO 4o. *PRÍNCIPIOS.* Para la aplicación de la presente ley se tendrán como principios rectores:

- a) **Participación Activa.** El Estado debe proveer los mecanismos de participación necesarios para que los adultos mayores participen en el diseño, elaboración y ejecución de programas y proyectos que traten sobre él, con valoración especial

sobre sus vivencias y conocimientos en el desarrollo social, económico, cultural y político del Estado;

- b) Corresponsabilidad.** El Estado, la familia, la sociedad civil y los adultos mayores de manera conjunta deben promover, asistir y fortalecer la participación activa e integración de los adultos mayores en la planificación, ejecución y evaluación de los programas, planes y acciones que desarrollen para su inclusión en la vida política, económica, social y cultural de la Nación;
- c) Igualdad de oportunidades.** Todos los adultos mayores deben gozar de una protección especial de sus derechos y las libertades proclamados en la Constitución Política, Declaraciones y Convenios Internacionales ratificados por Colombia, respetando siempre la diversidad cultural, étnica y de valores de esta población
- d) Acceso a beneficios.** El Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a los adultos mayores el acceso a beneficios con el fin de eliminar las desigualdades sociales y territoriales.
- e) Atención.** En todas las entidades de carácter público y privado es un deber aplicar medidas tendientes a otorgar una atención especial, acorde con las necesidades.

- f) **Equidad.** Es el trato justo y proporcional que se da al adulto mayor sin distingo del género, cultura, etnia, religión, condición económica, legal, física, síquica o social, dentro del reconocimiento de la pluralidad constitucional
- g) **Independencia y autorrealización.** El adulto mayor tiene derecho para decidir libre, responsable y conscientemente sobre su participación en el desarrollo social del país. Se les brindará las garantías necesarias para el provecho y acceso de las oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas de la sociedad, así como el perfeccionamiento de sus habilidades y competencias.
- h) **Solidaridad.** Es deber del Estado, la sociedad y la familia frente al adulto mayor, brindar apoyo y ayuda de manera preferente cuando esté en condición de vulnerabilidad.
- i) **Dignidad.** Todas las personas tienen derecho a una vida digna y segura; los adultos mayores se constituyen en el objetivo fundamental de las acciones emprendidas en cumplimiento del Estado Social de Derecho a través de la eliminación de cualquier forma de explotación, maltrato o abuso de los adultos mayores
- j) **Descentralización.** Las entidades territoriales y descentralizadas por servicios prestarán y cumplirán los cometidos de la presente ley en procura de la defensa de los derechos del adulto mayor.

- k) Formación permanente.** Aprovechando oportunidades que desarrollen plenamente su potencial mediante el acceso a los recursos educativos, de productividad, culturales y recreativos de la sociedad

- l) No discriminación.** Supresión de todo trato discriminatorio en razón de la raza, la edad, el sexo, la condición económica o la discapacidad.

- m) Universalidad.** Los derechos consagrados en la presente ley son de carácter universal y se aplican a todas las personas residentes en el territorio nacional sin distinción alguna y sin ningún tipo de exclusión social. Sin embargo, el Estado podrá focalizar las políticas públicas en las poblaciones más pobres y vulnerables para reducir las brechas económicas, sociales y culturales que caracterizan el país.

ARTÍCULO 5o. *ENUNCIACIÓN DE DERECHOS.* El Estado, de conformidad al artículo 13 de la Constitución Política, brindará especial protección a los adultos mayores que en virtud a su condición económica, física o mental se encuentran marginados y bajo circunstancias de debilidad y vulnerabilidad manifiesta, dando con ello aplicación al Estado Social de Derecho. Para tal efecto, se crearán planes, programas y acciones que promuevan condiciones de igualdad real y efectiva, así como el cumplimiento de los derechos consagrados para los adultos mayores en la Declaración de los Derechos del Hombre y Humanos de 1948, los consagrados en la

Constitución Nacional y demás reconocidos por Colombia en Convenios o Tratados Internacionales.

ARTÍCULO 6o. *DEBERES*. El Estado, la sociedad civil, la familia, el adulto mayor y los medios de comunicación, deberán para con los adultos mayores:

1. Del Estado

- a) Garantizar y hacer efectivos los derechos del adulto mayor;
- b) Proteger y restablecer los derechos de los adultos mayores cuando estos han sido vulnerados o menguados;
- c) Asegurar la adopción de planes, políticas y proyectos para el adulto mayor;
- d) Generar espacios de concertación, participación y socialización de las necesidades, experiencias y fortalezas del adulto mayor;
- e) Establecer los mecanismos de inspección, vigilancia y control de las distintas entidades públicas y privadas que prestan servicios asistenciales al adulto mayor;
- f) Elaborar políticas, planes, proyectos y programas para el adulto mayor, teniendo en cuenta las necesidades básicas insatisfechas de los más vulnerables;
- g) Fomentar la formación de la población en el proceso de envejecimiento;
- h) Establecer acciones, programas y proyectos que den un trato especial y preferencial al adulto mayor;
- i) Promover una cultura de solidaridad hacia el adulto mayor;

- j) Generar acciones y sanciones que exijan el cumplimiento de las obligaciones alimentarias a las familias que desprotejan a los adultos mayores sin perjuicio de lo establecido en la normatividad vigente;
- k) Los Gobiernos Nacional, Departamental, Distrital y Municipal, adelantarán programas de promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores conforme a las necesidades de atención que presente esta población;
- l) En el otorgamiento de subsidios por parte de la Nación y sus entidades territoriales, se dará prioridad a los adultos mayores a fin de que accedan a los programas sociales de salud, vivienda, alimentación, recreación, deporte, agua potable y saneamiento básico;
- m) Promover estilos de vida saludables desde la primera infancia para fomentar hábitos y comportamientos saludables relacionados con el auto cuidado, la alimentación sana y saludable, el cuidado del entorno y el fomento de la actividad física para lograr un envejecimiento activo y crear un imaginario positivo de la vejez.

2. De la Sociedad Civil

- a) Dar un trato especial y preferencial al adulto mayor;
- b) Generar espacios de reconocimiento del saber, de las habilidades, competencias y destrezas de los adultos mayores;
- c) Propiciar la participación del adulto mayor;
- d) Reconocer y respetar los derechos del adulto mayor;
- e) Denunciar cualquier acto que atente o vulnere los derechos del adulto mayor;

- f) Participar de manera activa en la discusión, elaboración de planes, proyectos y acciones en pro del adulto mayor;
- g) Contribuir en la vigilancia y control de las acciones dirigidas para el adulto mayor;
- h) Generar acciones de solidaridad hacia los adultos mayores que se encuentran en estado de vulnerabilidad;
- i) Desarrollar actividades que fomenten el envejecimiento saludable y la participación de los adultos mayores en estas actividades.
- j) Definir estrategias y servicios que beneficien a los adultos mayores con calidad, calidez y eficiencia;
- k) No aplicar criterios de discriminación y exclusión social en las acciones que adelanten;
- l) Cumplir con los estándares de calidad que estén establecidos para la prestación de los servicios sociales, de salud, educación y cultura que se encuentren establecidos teniendo en cuenta que sean accesibles a los adultos mayores;
- m) Proteger a los adultos mayores de eventos negativos que los puedan afectar o poner en riesgo su vida y su integridad personal y apoyarlos en circunstancias especialmente difíciles.

3. De la Familia

- a) Reconocer y fortalecer las habilidades, competencias, destrezas y conocimientos del adulto mayor;
- b) Respetar y generar espacios donde se promuevan los derechos de los adultos mayores;

- c) Propiciar al adulto mayor de un ambiente de amor, respeto, reconocimiento y ayuda;
- d) Brindar un entorno que satisfaga las necesidades básicas para mantener una adecuada nutrición, salud, desarrollo físico, psíquico, psicomotor, emocional y afectivo;
- e) Establecer espacios de relación intergeneracional entre los miembros de la familia;
- f) Proteger al adulto mayor de todo acto o hecho que atente o vulnere los derechos, vida, integridad, honra y bienes;
- g) Vincular al adulto mayor en los servicios de seguridad social y sistema de salud;
- h) Proporcionar al adulto mayor espacios de recreación, cultura y deporte;
- i) Brindar apoyo y ayuda especial al adulto mayor en estado de discapacidad;
- j) Respetar las vivencias, cultura, tradiciones y expresiones de los adultos mayores;
- k) Promover la participación de los adultos mayores en la discusión, diseño, formulación y ejecución de políticas, planes, programas y proyectos de interés para la familia, la sociedad y el Estado.
- l) Aceptar el ejercicio de la autonomía y la autorrealización personal de los adultos mayores.
- m) Atender las necesidades psicoafectivas del adulto mayor cuando se encuentre en condiciones de institucionalización. En ningún caso podrán dejarlo abandonado y a cargo de la institución sin mantener los lazos familiares.

4. Del Adulto Mayor

- a) Desarrollar actividades de auto cuidado de su cuerpo, mente y del entorno;

- b) Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física;
- c) Hacer uso racional de los medicamentos siguiendo las recomendaciones médicas prescritas;
- d) Participar activamente en las actividades deportivas, recreativas y culturales que le permitan envejecer sanamente, de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local;
- e) Promover la participación en redes de apoyo social que beneficien a la población, en especial aquellas que se encuentran en condiciones de extrema pobreza y de vulnerabilidad social, así como vigilar el cumplimiento de las políticas sociales y de asistencia social que se desarrollen en su identidad territorial;
- f) Propender por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndolo autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades;

5. De los medios de Comunicación

- a) Conocer, promover y respetar los derechos de los adultos mayores;
- b) Sensibilizar a la sociedad sobre el cumplimiento de los mismos, en especial por parte de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, contribuyendo a la generación de una cultura del envejecimiento y el respeto por el adulto mayor;
- c) Contribuir a la protección de los adultos mayores que se encuentran en situación de extrema pobreza y vulnerabilidad social.

TITULO II.

POLITICA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ.

ARTÍCULO 7o. *OBJETIVOS*. El Estado, en cumplimiento de los fines sociales, es responsable de la planificación, coordinación, ejecución y seguimiento de las acciones encaminadas al desarrollo integral del adulto mayor, para lo cual deberá elaborar la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, teniendo en cuenta los siguientes objetivos:

1. Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores como miembros de la sociedad, de manera preferente la de aquellos más pobres y vulnerables.
2. A través de enfoques multidisciplinarios, integrales e integradores, incorporar los problemas del envejecimiento como factores del desarrollo nacional, haciendo partícipe en este propósito a los adultos mayores.
3. Construir y desarrollar instrumentos culturales que valoren el aporte de los adultos mayores y faciliten la transmisión de sus habilidades y experiencias a las nuevas generaciones.
4. Alcanzar la plena integración y participación de los adultos mayores en el desarrollo económico, social, político y cultural de la Nación, reconociendo el trabajo intergeneracional que cumplen en la sociedad.
5. Construir mecanismos de concertación, coordinación y cooperación en las distintas instancias del poder público y de la sociedad civil en la promoción, protección, restablecimiento y garantía de los derechos de los adultos mayores.

6. Transversalizar la política haciendo del adulto mayor parte integral en los planes, programas, proyectos y mecanismos de trabajo de la Administración Pública.
7. Promocionar una cultura de respeto al adulto mayor dentro de la sociedad y la familia.

ARTÍCULO 8o. *DIRECTRICES DE POLÍTICA*. En la elaboración de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, el Gobierno Nacional y los entes territoriales tendrán en cuenta las siguientes directrices, aplicando en ellas la perspectiva de género como eje transversal:

1. La determinación de criterios y observaciones a las proyecciones demográficas, condiciones de vida y ubicación territorial de los hogares como soportes que sirvan en la toma de las decisiones públicas en beneficio de los adultos mayores.
2. Incorporar los criterios, consideraciones de proyecciones de la información demográfica como elemento técnico en la elaboración de planes y programas de educación, salud, cultura, recreación, trabajo y medio ambiente para el adulto mayor.
3. Evaluar y ajustar periódicamente los planes, programas y política de envejecimiento y vejez, con el fin de asegurar el cumplimiento de la Constitución y la ley en cuanto a la protección especial para el adulto mayor.
4. Integrar los grupos de los adultos mayores en mayor situación de vulnerabilidad en las acciones prioritarias que permitan reducir su vulnerabilidad.
5. Facilitar de manera efectiva la participación de la sociedad civil en los procesos de formulación, ejecución y evaluación de la política pública de vejez y envejecimiento.

6. Determinar los índices de dependencia y de envejecimiento de la población colombiana.
7. Articular las políticas, instituciones y actores de los diferentes sectores, logrando un mayor impacto en beneficio de esta población.
8. Fortalecer redes sociales de apoyo mediante el comportamiento solidario y la corresponsabilidad entre la familia, la sociedad y el Estado, así como la promoción, apoyo y protección a los cuidadores de los adultos mayores en situación de dependencia en casa.

PARÁGRAFO 1o. En la elaboración de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, se tendrán en cuenta las tendencias y características del adulto mayor con el fin de mejorar el nivel y la calidad de vida de la misma, de sus familias y su interacción e integración con la sociedad.

PARÁGRAFO 2o. La coordinación del desarrollo y ejecución de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez se hará a través del Ministerio de la Protección Social.

Las entidades territoriales suministrarán la información requerida para la elaboración, definición y la implementación de la Política Pública, previa reglamentación que expida el Ministerio de la Protección Social.

ARTÍCULO 9o. *SISTEMA DE INFORMACIÓN*. Para el cumplimiento de lo dispuesto en la presente ley, se conformará un Sistema Unificado de Información de Vejez, SUIV, como soporte base para el diseño de las políticas, planes y acciones en beneficio del

adulto mayor, así como del proceso de envejecimiento en el territorio nacional. Estará a cargo del Ministerio de la Protección Social.

ARTÍCULO 10. *PROMOCIÓN A LA FAMILIA*. La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez incluirá medidas tendientes a promover la organización de la familia e involucrarla en el desarrollo integral de los adultos mayores que la conforman, propendiendo igualmente por la debida interrelación entre sus miembros.

ARTÍCULO 11. *PROTECCIÓN Y CUIDADO ESPECIAL*. Para efectos de la presente ley, se consideran grupos que merecen especial protección y cuidado a los adultos mayores:

- a) **Mujeres:** Se incluirán medidas y acciones destinadas a atender las necesidades y demandas de las mujeres adultas mayores para lograr su desarrollo integral; promoverá condiciones de equidad y género respecto al hombre, así como para erradicar y sancionar todo tipo de violencias, abusos y discriminación individual y colectiva contra las mujeres en esta etapa de la vida;
- b) **Discapacitados:** Se considerarán medidas especiales para incorporar a la población mayor con discapacidad en prevención, atención y promoción en la salud y bienestar integral teniendo en cuenta el Plan Nacional de Discapacidad;

ARTÍCULO 17. *AREAS DE INTERVENCIÓN*. En la elaboración del Plan Nacional se tendrán en cuenta las siguientes áreas de intervención:

1. **Protección a la salud y bienestar social.** Los adultos mayores tienen derecho a la protección integral de la salud y el deber de participar en la promoción y defensa de la salud propia, así como la de su familia y su comunidad. El Ministerio de la Protección Social atenderá las necesidades de salud y de bienestar social de este grupo poblacional mediante la formulación de políticas y directrices en materia de salud y bienestar social, a fin de que se presten servicios integrados con calidad.

Corresponde al Estado, a través de sus entidades del orden Nacional, Departamental, Distrital y Municipal, de conformidad con el ámbito de sus competencias, a las Aseguradoras, a las Instituciones Públicas y Privadas del Sector Salud y de Asistencia Social:

- a) Garantizar la provisión de servicios y programas integrales de atención, promoción y prevención en salud mental para los adultos mayores en instituciones públicas y privadas;
- b) Proponer acciones tendientes a la elevación de calidad y especialización de los servicios de la salud que prestan al adulto mayor;
- c) Desarrollar acciones permanentes de educación y capacitación en la prevención y el auto cuidado;
- d) Evaluar y fortalecer el funcionamiento de los Programas de Apoyo Alimentario y de Medicamentos Gratuitos;
- e) Evaluación permanente a la calidad de los servicios prestados en los centros de cuidados prolongados para los adultos mayores (Centros de protección social, casas, etc.);

- f) Ampliar las coberturas de acceso a los servicios de salud y bienestar social de acuerdo a las necesidades presentadas por el adulto mayor;
- g) Crear programas especiales en detección oportuna y tratamiento temprano de enfermedades crónicas entre los adultos mayores, así como de cuidado y auxilio a quienes sufren de discapacidades funcionales;
- h) Crear programas de salud, asistencia social y bienestar dirigidos a atender las necesidades de las personas en las diferentes etapas del ciclo de vida, mediante medidas preventivas y de promoción de la salud y actividades que generen un envejecimiento saludable;
- i) Generar, fortalecer y fomentar especialidades médicas y asistenciales para adultos mayores en Geriatría y Gerontología;
- j) Generar capacitaciones para cuidadores formales e informales de adultos mayores.

PARÁGRAFO 1o. Los adultos mayores residentes en Colombia tendrán derecho a acceder al Sistema General de Seguridad Social en Salud y al Plan Obligatorio de Salud, POS, bien sea en su calidad de afiliado del régimen contributivo o subsidiado.

PARÁGRAFO 2o. El adulto mayor afiliado al Sistema de Seguridad Social en Salud que por el tipo de atención requiera una oferta de servicio por fuera de su lugar de origen, tendrá derecho a que se le garantice un lugar de paso temporal donde se realizará su atención.

2. **Educación, cultura y recreación.** La educación, la cultura y la recreación hacen parte del proceso de formación integral del ser humano; con tal fin, el Estado deberá:

- a) Promocionar y estimular los programas en gerontología en pre y posgrado;
- b) Crear núcleos temáticos sobre envejecimiento y vejez en la educación formal, en los niveles preescolares, básicos primarios y vocacionales, así como en la educación no formal;
- c) Propender por desarrollar en los adultos mayores la formación en derechos humanos, educación para la participación ciudadana en la equidad y participación y, en general, en todos los campos de su interés para el mejoramiento continuo;
- d) Lograr una mejor calidad y expectativas de vida personal, familiar y social a través de acciones educativas y participativas que permitan crear conciencia de la dignidad humana y formar actitudes positivas y respetuosas frente a la vejez y al envejecimiento como aporte a la sociedad;
- e) Integrar de manera efectiva el saber adquirido por los adultos mayores optimizándolo dentro de la sociedad;
- f) Desarrollar propuestas para el acceso del adulto mayor a las actividades culturales tanto de creación como de apropiación de la cultura;
- g) Desarrollar acciones que promuevan y permitan el acceso del adulto mayor a las actividades deportivas diseñadas en función de sus necesidades particulares;
- h) Desarrollar acciones para construir en el conjunto de la población una cultura de la vejez y del envejecimiento activo.

3.3 Marco Histórico Situacional

Los ancianos jugaron un papel importante en la conducción del pueblo hebreo (Ex. 3, 16) como describe la orden de Dios a Moisés: “Vete delante del pueblo y lleva contigo a ancianos de Israel” (Ex. 17,5). Es decir, el Ancianos era como una iniciativa divina por lo que a estas entidades se le conferían grandes poderes religiosos y judiciales, prácticamente incontrarrestables en sus respectivas ciudades. Al institucionalizarse el poder político de la monarquía, el Consejo de Ancianos, es relegado a una función de consejeros, pero continúan teniendo un gran poder.

En la época de oro de los ancianos fue la República, donde se confiaba el poder político a los hombres de edad avanzada. A partir del siglo I a.C., se produjo un período inestable y los valores tradicionales cambiaron. Al perder el poder familiar y político, los ancianos que se habían convertido en tiranos cayeron en el desprecio y sufrieron los rigores de la vejez.

En la edad media, se tenía una visión del adulto mayor como *el senex*, hombre perfecto, dotado de virtudes, dulce y sabio; de cabellos canos o calvos que estaba en pleno uso de sus facultades mentales y todavía con fuerza física. Que se encontraba entre los cincuenta y sesenta años. En la cultura germana. En ella, los ancianos también eran venerados como sabios, y también como fuertes héroes.

Así el mundo urbano romano y el mundo rural germano se unieron en un mismo ritmo de vida y la misma concepción de la vida basada en el ideal del *senex*, del anciano venerable. El hombre anciano era el depositario de la sabiduría, de la

experiencia, del conocimiento necesario para cualquier cosa. Todo joven debía acercarse a algún anciano para conocer sobre el mundo.

Durante el siglo XV. a Europa Occidental, cultivadores de la belleza, juventud y perfección. El desprecio a la vejez se manifiesta en las artes y en las letras. Los pintores italianos ignoran la vejez, los flamencos y alemanes se ensañan con ella, especialmente con la mujer vieja, a la que representan arrugada y decrepita asimilándola a la imagen de la bruja con la que tanto se ensañó la Inquisición.

El mundo moderno fue impersonal, reglamentado y el poder se caracterizaba por ser representativa, se entiende que, en este sistema, el creciente predominio de los funcionarios de la nueva organización, para cuyo retiro se inventó lo que hasta nuestros días hemos llamado “jubilación” esta nació como una recompensa a los trabajadores de más de cincuenta años. Este fenómeno supone una visión economicista y especializada del cuidado del anciano que durante siglos había sido realizado desde la familia, sin ningún tipo de remuneración y entendido como un deber independiente y familiar, mientras que es a partir de este momento y con la llegada de la Revolución Industrial, cuando al ser humano se le valora por el trabajo que ha realizado al servicio de una institución pública, privada, de forma autónoma y el Estado se siente obligado a compensarle ante el resto de la sociedad.

En la esta etapa contemporánea lo más preeminente ha sido la cultura tecnológica, la cual ha sido la que más ha influido en la vida de los ancianos. Éste no solamente ya no es el depositario de la sabiduría aceptada como en épocas anteriores, sino que al contrario, es el más alejado del conocimiento moderno, porque es el que ya no aprende. Nos encontramos en una época en la que hay una decadencia del

concepto experiencia, es decir, la experiencia incluso laboral. La experiencia no es apreciada porque representa el pasado. Además física y estéticamente, el anciano ocupa un papel no deseable para la sociedad.

En Colombia, dentro de las tribus primitivas los adultos mayores ocuparon un lugar de privilegio en unas, y en otras culturas eran relegados y aislados. Para los chibchas era muy importante la experiencia que aportaban los ancianos, ellos asesoraban los miembros del concejo; también entre los Mutilones la gran autoridad era siempre el viejo: y los Tunebos consideraban al viejo un estorbo. Y con el tiempo el adulto mayor se convirtió en un habitante más con situaciones favorables y desfavorables desde el ámbito social, político, desde los derechos fundamentales, libertad de expresión; de igual forma este grupo social en cuestión está expuesto a una cultura totalmente nueva, un cambio de siglo que marcó el auge de la era digital.

Debido a los cambios que en la sociedad se han dado la labor del adulto mayor se ha ido en decadencia, antes los ancianos disfrutaban de sus labores en el campo o en el lugar donde trabajaban y tenían una vida activa, pero ahora esto se ve obstaculizado por la industrialización, en la cual solo se emplean a personas jóvenes, la experiencia y sabiduría no se tienen en cuenta; lo más importante es el rendimiento; los adultos mayores quedan relegados a una vida sin oportunidades de independencia, solo les queda esperar que sus hijos o familiares se hagan cargo de ellos y cuando no es así quedan a la disposición de la soledad y el abandono.

Es aquí donde aparecen sitios de refugio donde se brinda los cuidados y el suplimiento de las necesidades básicas de los adultos mayores, este es el caso de la comunidad llamada Hermanitas de los Ancianos Desamparados, fundada por Santa Teresa Jornet y el Ilustre Sacerdote Sartunino López Novoa en 1872, deja fundados 103 hogares esparcidos por Europa y América con la función de abrir un programa muy peculiar, proteger a los ancianos que de alguna manera necesitan ayuda, especialmente los desamparados, los hogares siguen la generosidad de la sociedad para que nada les falte a los pobres, con tres exigencias apremiantes:

- **ESPIRITUAL:** hacer presente a Cristo a través de nuestra entrega adicional para alivio de tantos pobres y enriquecimiento de nuestra madre iglesia.
- **SOCIAL:** el adulto mayor, hoy como nunca sufren abandono y en su mayoría, total desamparo, porque el mundo materializado se desentiende de ellos, Cristo sigue el llamado hoy como siempre; necesita almas que le brinden su juventud, alegría y comprensión, no solo en sus necesidades materiales, sino que sean bálsamo en su situación de pobreza, abandono y ausencia de Dios en sus vidas.
- **HISTORICO:** en este momento hace 135 años y hasta el presente, según las circunstancias de tiempos, lugares las herramientas siempre están al servicio de los más pobres y desamparados con alegría y optimismo por ver a Cristo en el adulto mayor y hacer lo posible para que el adulto mayor vuelva a gustar la caridad con que Dios le Ama. Dejando un mensaje: construir para el adulto mayor un clima familiar donde ellos se sientan protagonistas de ese clan generacional y así puedan conservar la alegría y las ganas de seguir la vida.

3.4 Marco Conceptual

3.4.1 Viejismo: Fue acuñado en 1968 por Robert Butler, un médico y antiguo director del instituto nacional de envejecimiento, quien utilizó la palabra para describir el prejuicio profundo y generalizado que existe en contra de los viejos. El viejismo representa la discriminación de un grupo en contra del otro, que en este caso se basa en la edad. Refleja actitudes negativas hacia ellos, estereotipos falsos e injustos y rechazo emocional. F Philip Rice (1997)

3.4.2 Envejecimiento: Es un proceso fisiológico que se extiende por toda la vida y engloba una serie de transformaciones que inician en el momento de la concepción. Como toda etapa esta implica cambios a nivel personal, familiar y social.

El envejecimiento de una persona es el resultado de una compleja interacción de los procesos biológicos, Psicológicos, sociales y ambientales. Al llegar los 60 o 65 años, dependiendo según el sexo, las personas comienzan una etapa marcada por la jubilación, que significa el término de su actividad productiva y que mantiene el estigma de la pasividad, dependencia y marginación.

Este cambio de clasificación conlleva variadas alteraciones desde cambios físicos, mentales y sociales; en los cambios físicos se presenta la disminución de movimientos y capacidad respiratoria, lo que implica un ritmo más pausado. Una disminución de los sentidos como, problemas a la vista, sordera y alteraciones al metabolismo. Disminución en el grosor de la piel lo que genera en parte una baja en la temperatura

corporal. Estas alteraciones obligan en muchos casos a la utilización de implementos como sillas de rueda, bastones o burritos.

Los cambios mentales, provocan alteraciones en la memoria, en la orientación y en la capacidad de percepción, concentración, atención y enfermedades como el Alzheimer, producidas por alteraciones neuronales, esto implica una disminución y comprensión espacio temporal del entorno.

Los cambios sociales se manifiestan por la pérdida del papel productivo y de importancia familiar, además de una desconexión en las redes sociales, como, amigos y espacios públicos adecuados, implicando un auto marginación y aumento de las inseguridades.

Según el grado de incidencia de las alteraciones y la dependencia asociadas a estas, los adultos mayores se clasifican en tres:

- **Auto valentes:** no necesitan ayuda externa para sus actividades cotidianas poseen capacidad de comprensión y asimilación de la realidad. Rara vez tienen pérdida de memoria.
- **Semivalentes:** necesitan algún tipo de apoyo y ayuda, principalmente sensación de seguridad. Presentan pérdidas de memoria inmediata, por lo que necesitan ciertos cuidados de vigilancia.

- **Postrados:** padecen de invalidez severa y necesitan de terceros para realizar sus necesidades básicas. Generalmente deben mantenerse en cama. Texto tomado en La Organización Mundial de la Salud (OMS)

3.4.3 Vejez: Reker Peacock y Womng (1987), en esta etapa reporta un alto grado de felicidad y satisfacción con la vida y poco temor a la muerte. Es un momento de ajustes, particularmente en los cambios en las capacidades físicas, las situaciones personales, y sociales, y las relaciones. Es necesario prestar mayor atención al cuidado de la salud para mantener el vigor físico y bienestar. La persistencia de las capacidades verbales permite que algunos individuos continúen desarrollando su conocimiento y habilidades cognitivas. Mantener y establecer amistades

3.4.4 Gerontología: se ocupa del viejo (como individuo envejeciente), de la vejez y del proceso de envejecimiento. Cuando establecemos como objeto del estudio al viejo, generalmente, focalizamos a aquel que sufre de ciertas dolencias, por esta razón, con frecuencia, la gerontología se ve reducida al estudio de la vejez deficitaria. La vejez como un estado del individuo supone una etapa de la vida: la última. Finalmente el envejecimiento es un largo proceso que ocurre una amplia perspectiva, desde la concepción hasta la muerte. Aunque el interés por los cambios que ocurren con el envejecimiento puede rastrearse hasta tiempos de Aristóteles, su estudio sistemático y científico es relativamente nuevo. **Villamil (1992)**

3.4.5 Según la American Geriatric Society (sociedad geriátrica americana) presentada por Spirduso (1995) que refiere una clasificación en **teminos de funciones físicas** para adultos mayores que son:

- **Nivel I:** ADULTOS FISICAMENTE INCAPACES: no realizan ninguna actividad física y dependen totalmente de terceros.
- **Nivel II:** ADULTOS FISICAMENTE FRAGILES: pueden realizar labores sencillas como tareas domesticas.
- **Nivel III:** ADULTOS FISICAMENTE INDEPENDIENTES: realizan todas las actividades básicas de la vida diaria, mantienen un estilo de vida activo pero no realizan ejercicios físicos regularmente.
- **Nivel IV:** ADULTOS FISICAMENTE APTOS Y/O ACTIVOS: tienen un ritmo de vida activa, desarrollan actividades físicas diarias incluyendo el deporte y juegos, se sienten con apariencia física más joven en relación con los demás.

3.4.6 Tiempo Libre: Dumazedir (1964) *“Aquel conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse voluntariamente, ya sea para divertirse, para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada o para desarrollar su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haberse liberado de todas sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”.*

3.4.6.1 ¿Qué Es El Aprovechamiento Del Tiempo Libre? Su aparición está unida a una época y a unos países de industrialización avanzada. Se relaciona con la pérdida

del “tiempo natural”, sustituido por el tiempo del reloj y la realización de trabajos con los que difícilmente llega a identificarse la persona.

En general se puede decir que el tiempo libre, son aquellos períodos de la vida humana en los cuales, el individuo se siente libre; libre en su doble aspecto de “libre de” y “libre para”. Esto permite identificar el tiempo libre como aquel en que actúan por su propia voluntad, por sus impulsos y según los deseos e inclinaciones. De ahí que el tiempo libre pasa a ser en muchas ocasiones, tiempo privado, opuesto al tiempo en servicio de los otros, propio del trabajo

3.4.7 Calidad De Vida En El Anciano: Reig (1994) se describen cuatro áreas importantes.

- ✓ **La vida intelectual:** lo intelectual es lo que diferencia al hombre de los demás seres vivos. Los seres humanos tiene la capacidad de pensar, de formular conceptos, y juicios, comunicarlos a través del lenguaje.
- ✓ **Vida emocional:** la emoción de ser entendida como un estado de ánimo caracterizado por una conmoción consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos.
- ✓ **Vida física:** es un don de los seres humanos pueden aquilatar y conservar o que puedan perder irremediabilmente, para la conservación se necesita: alimentación, ejercicio, descanso, evitación de estrés
- ✓ **Vida familiar:** tradicionalmente se han considerado a la familia completa como un grupo constituido por el padre, la madre y los hijos; estos juegan diferentes roles dentro del grupo.

3.4.8 Estilos De Vida: Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

- ✓ **En lo material**, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.
- ✓ **En lo social**, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.
- ✓ **En el plano ideológico**, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar bio-psicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como **Estilos de Vida Saludables**.

- **Estilos De Vida Saludables:** Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

En esta forma se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumirlos responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales - espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- ✓ Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- ✓ Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- ✓ Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- ✓ Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- ✓ Tener satisfacción con la vida.
- ✓ Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- ✓ Capacidad de auto cuidado.

- ✓ Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- ✓ Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- ✓ Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

3.4.9 La Lúdica : como experiencia cultural “ es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, no son prácticas, no son actividades, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda, sino que es un proceso inherente al desarrollo humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica. Desde esta perspectiva, la lúdica está ligada a la cotidianidad, en especial a la búsqueda del sentido de la vida y a la creatividad humana”. Carlos Alberto Jiménez y otros (2000).

3.4.10 Campañas Publicitarias: son todas aquellas relacionadas con la difusión o información al público sobre un bien o servicio a través de los medios de comunicación con el objetivo de motivar hacia la vinculación y apoyo de las diferentes actividades encaminadas al mejoramiento de la vida del adulto mayor, bajo el lema “sigamos activos para envejecer bien”

3.5. Alcances y Limitaciones

La población escogida para la realización de esta propuesta son los adultos mayores del hogar geriátrico Cándido Quintero de la ciudad de Duitama, en la cual están internos 100 adultos mayores; 61 mujeres y 39 hombres; que están entre los 65-

98 años de edad, se tomo una muestra de 40 de ellos, la mayoría provenientes de diferentes zonas del departamento de Boyacá.

En esta propuesta el objetivo es mejorar la calidad de vida del adulto mayor que se encuentra interno en el ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama, al lograr que invierta bien el tiempo libre que tienen, por medio de actividades lúdicas e involucrar a la comunidad por medio de campañas publicitarias, con las cuales se sentirá más activo, su estado emocional mejorara y por consiguiente su calidad de vida se verá afectada positivamente.

Las instalaciones del ancianato son muy cómodas para las actividades que se van a realizar, es un lugar amplio y cubierto. Los recursos económicos que se van a invertir serán conseguidos por medio del apoyo de la alcaldía municipal de la ciudad de Duitama, junto con el apoyo de otras redes sociales como: GENSA S.A, damas rosadas, y la UNAD, estos recursos serán invertidos para las diferentes actividades y talleres lúdicos que se proyectan, junto con los materiales que se utilizaran para las campañas publicitarias tales como rompe tráfico, botones, pancartas.

Esta propuesta debe ser constante ya que los adultos mayores requieren de este tipo de intervención; porque la actividad lúdica contribuye al mantenimiento de la salud y al mejoramiento de la capacidad funcional, calidad de vida y bienestar, para su

acompañamiento, apoyo para lograr que los cambios que se generen, se mantengan y vayan en continuo crecimiento.

Las limitaciones a las que se ve enfrentada esta propuesta de intervención son:

- Falta de participación de los adultos mayores por indisposición psicológica o física como enfermedad.
- Falta de presupuesto o recursos económicos al no encontrar el apoyo por parte de las entidades gubernamentales como por ejemplo la alcaldía y redes sociales.

3.6 CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

3.6.1 Categorías de primer orden

Dentro de esta categoría encontramos como principal causa de la problemática sentida por este grupo la falta de espacios para la integración y aprovechamiento del tiempo libre del adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama, lo cual se refleja también en baja autoestima porque sienten que su vida productiva se ha estancado y que pasa a ser un estorbo para su familia y por consiguiente para la sociedad, lo cual también genera pérdida de sentido de vida, esto afecta negativamente la calidad de vida de este grupo de personas.

3.6.2 Categorías de Segundo Orden

Al tratarse esta situación que viven los adultos mayores, por medio de crear espacios para la integración y aprovechamiento del tiempo libre se lograra que estas personas cambien su rumbo de vida y vuelvan a tener razones para vivir y para estar bien es decir su calidad de vida mejorara, se verá afectada positivamente. Se tendrá un nivel de autoestima mayor en ellos, su estado físico, psicológico y emocional mejorara también puesto que sentirán que vuelven a ser importantes nuevamente como cuando gozaban de su juventud.

4. DISEÑO METODOLOGICO

4.1 Enfoque Metodológico

La vida sufre cambios a lo largo del proceso, un día un nuevo ser nace e inicia un recorrido por el camino que tiene la vida, pasan los primeros años los cuales se disfrutan satisfactoriamente ya que se es niño, luego se continua con la etapa de la adolescencia considerada por muchos como una de las más difíciles que hay que pasar, la juventud en donde se busca experimentar nuevas cosas cada día, luego hay que sentar cabeza dicho popular de muchos porque es la hora de formar un hogar al lado de aquella persona que se considera idónea para empezar a caminar juntos, llegan los hijos por los cuales se lucha incansablemente sus padres sacrifican hasta su propia vida y bienestar, la lucha por darles lo mejor todo aquello que los padres no tuvieron pero los hijos deben tenerlo, así se trabaje de sol a sol no importa la satisfacción es grande al verlos crecer y ser hombres y mujeres de bien; los cuales con el pasar del tiempo al igual que sus padres abandonan en determinado momento el nido para poder enfrentar esta etapa de la vida.

Luego se continua con la etapa de la adultez y por último la vejez que es otra etapa que para muchos es muy difícil de sobrellevar, el quedarse solos y sentirse desamparados son sentimientos que duelen en el alma, los motivos por los que un día se lucho hoy ya no están, son los hijos, muchos desafortunadamente pagan con desprecio, abandono e ingratitud, los llevan a lugares llamados ancianatos, y piensan es lo mejor ya que allí estarán al lado de personas como ellos y no se dan cuenta la importancia de la familia como lo dice Bertalanffy (1967) *“la terapia familiar sistémica es un cuerpo de teorías y técnicas que estudian al individuo en su contexto social;*

intenta modificar la organización de la familia, pues se parte de la idea de que cuando se transforma la estructura de la familia, se modifican consecuentemente las posiciones de sus miembros y como resultado se modifican las experiencias de cada individuo”. esto es lo que sucede en el adulto mayor su estructura familiar sufre transformaciones drásticas que lo afectan negativamente, perjudica su armonía total es decir cuerpo alma y mente, dejándolo como un ser indefenso al que las ilusiones, esperanzas desaparecen el siente que su familia lo dejó allí porque es un ser inútil, un estorbo como ellos mismos lo manifiestan y llegan en consecuencia las enfermedades porque cuando se afecta la estructura familiar todos sus miembros resultan afectados, esto sucede con los adultos mayores del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama, donde por medio del meta plan y el árbol de problemas se encontró que la principal problemática a la que se ven enfrentados este grupo de personas es la falta de aprovechamiento del tiempo libre.

Es aquí donde se debe trabajar en pro de volver a dar sentido a estas vidas, desafortunadamente algunos de ellos solo se tienen a sí mismos, pues lo que un día fue su familia hoy solo es recuerdo, su familia pasan a ser aquellas personas que le brindan cuidados, cariño y también aquellos los cuales viven la misma situación, al querer generar espacios para la integración y el aprovechamiento del tiempo libre, aquí entra en acción la observación participante, en la que se involucra el agente externo en la realidad que se estudiará, relacionándose con sus actores y así participar en sus procesos, donde también se harán viajes al pasado el recuento de todas aquellas situaciones vividas y momentos de felicidad los cuales a pesar del tiempo siguen vigentes en la mente del adulto mayor.

El compartir con ellos en una observación de campo para la obtención de información, para que sea valorada y elegida en base a los recursos humanos y materiales disponibles, para de esta forma poder ofrecer la ayuda necesaria para lograr cambios importantes y permanentes, donde se llegue a la acción participativa de los agente involucrados y afectados por la situación, y hacer partícipes a otros como la misma comunidad otras organizaciones, mediante publicidad visual la cual se realiza con frecuencia, para así lograr transformar la realidad, donde todos y cada uno aportan un grano de arena para este fin y llegar a la meta de lograr cambios que mejoren la situación del grupo de interés al permitir ver una luz de esperanza en medio de la dificultad y lograr mejorar su calidad de vida por medio de actividades lúdicas.

Y también del diseño publicitario al cual se le asigno el nombre de SEMILLITAS DE AMOR, porque este nombre hace alusión de aquellas semillas que se quieren sembrar en la vida de estas personas, con el ánimo de que den frutos como la alegría, la razón de vivir, la esperanza y que esos frutos sean perdurables y también bajo el lema principal es “SIGAMOS ACTIVOS PARA ENVEJECER BIEN” quiere decir en esta etapa sigamos con ánimo de continuar para ser felices.

4.2. Tipo de Estudio

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Con esta propuesta se quiere mejorar

situaciones que ocurren en condiciones naturales, como son las experimentadas por los adultos mayores, que permite ver las percepciones, vivencias y las diferentes maneras de pensar y de ver la vida, los cambios que ellos han tenido que vivir al llegar a este lugar y como esto los ha afectado. Al igual que el papel que juegan sus familiares dentro de la dinámica de la vida de estas personas.

4.2.1. Universo y Muestreo

Objetivo de estudio:

Generar espacios para la integración, y aprovechamiento del manejo de tiempo libre, para mejorar la calidad de vida al adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama.

Ámbitos de Estudio

Ancianato Cándido Quintero

El muestreo de Estudio de esta propuesta de intervención, son los adultos mayores del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama, esta comunidad protege al adulto mayor que de alguna manera necesitan ayuda, especialmente a los desamparados. Los miembros del ancianato escogidos para esta muestra comprende entre la edad de 65 a 98 años entre hombres y mujeres.

Población: 100 adultos mayores, 39 hombres, y 61 mujeres, están entre las edades de 65 a 98 años De los cuales Se tomo la muestra a 40 adultos mayores.

4.2.1.1 Delimitación Geográfica

Duitama es uno de los municipios privilegiados del departamento de Boyacá y del país, pues su posición geográfica estratégica como cabeza de la provincia del Tundama y parte fundamental del corredor industrial de las cuatro provincias de mayor desarrollo del Departamento de Boyacá (Occidente, Centro, Tundama y Sugamuxi), así como sus fortalezas de producción económica, tradiciones históricas, patrimonio cultural y natural, le han permitido proyectarse como un municipio con ventajas competitivas territoriales a nivel regional. Duitama se localiza en Colombia, Departamento de Boyacá, pertenece a la región geográfica Andina y se ubica en el Altiplano Cundí boyacense. Es capital de la provincia del Tundama y se encuentra sobre el corredor industrial de Boyacá.



La población objeto de este estudio se encuentra ubicada en la dirección calle 7 # 19-30 barrio cándido quintero en el hogar hermanitas de los ancianos desamparados del municipio de Duitama. Por el norte limita con la Avenida de las Américas, por el sur Barrio San Fernando por el oriente Barrio Boyacá y por el occidente con villas del Mundial.

4.2.1.2 Cronograma del diagnostico

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO 2010																											
	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Elaboración de METAPLAN																												
Primer encuentro en el ancianato																												
Realización 1ª lúdica romper el hielo																												
Realización 2ª lúdica viaje al pasado																												
Realización 3ª lúdica volver a la niñez																												
Realización 4ª lúdica serenata para ti																												
Realización propuesta																												
Realización de publicidad																												
Revisión y asesoría de la propuesta																												
Revisión del jurado																												
Ajuste de la propuesta																												
Sustentación																												

Anexo N° 4

4.2.1.3. Cronograma De Implementación De La Propuesta

		DURACIÓN																																																					
		Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5				Mes 6				Mes 7				Mes 8				Mes 9				Mes 10				Mes 11				Mes 12									
SEMANAS		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
ACTIVIDADES	Taller de baile terapia (Danza dirigida)	■		■										■		■											■		■																										
	Juegos de participación					■		■							■		■									■		■																											
	Obra teatral											■		■												■		■																											
	Capacitación en primeros auxilios		■									■															■																												
	Cuidados en los hábitos alimenticios del adulto mayor						■								■												■																												
	Taller motivación				■													■																																					
	Terapia de autoestima							■															■																																
	Dinámica del carrusel													■														■																											
	Caminata Ecológica																																																						
	Excursión																																																						

Anexo No. 4




4.2.2 Técnica De Recolección De Datos Y Técnicas De Instrumentos

4.2.2.1 Recolección de Datos

4.2.2.1.1 Metaplan

Es la técnica que facilita por medio de las fichas de visualización y de preguntas, un resultado efectivo y oportuno. Cada integrante del grupo elige un moderador, para que él se encargue de controlar el tiempo y el manejo de la cartulina en colores, estas cartulinas fueron recogidas y colocadas en un tablero por él mismo; cuando todos terminaron se desarrollo una serie de preguntas de acuerdo a la propuesta elegida para constatar necesidades a desarrollar al igual que obtener soluciones ; y permitir all grupo la oportunidad de emitir las opiniones de cada uno, e identificar las causas y consecuencias para así asemejar el ambiente existente dentro del grupo y de la comunidad a trabajar.

De acuerdo con lo anterior se realizo una serie de tarjetas de forma rectangular de diferentes colores para diferenciar el problema, las causas y consecuencias, así:

- Tarjetas de color  para enunciar los principales problemas.
- Tarjetas de color  para escribir las causas
- Tarjetas de color  para escribir las consecuencias.

4.2.2.1.2 Observación Directa

Otro tipo de herramienta que se utilizó para la recolección de información fue la observación directa, se realizaron cuatro visitas en las cuales se desarrollaron diferentes tipos de actividades lúdicas tales como musicoterapia, juegos y recreación dirigida, con las cuales se logró que el 40% de los adultos mayores se vincularan activamente; el otro 60% debido a sus discapacidades físicas y de tipo emocional no se vincularon, esto permitió una mejor empatía con ellos y luego de esto se compartieron unas onces en cada actividad para permitir entablar conversaciones y de esta manera ellos expresaran sus sentimientos, hablaran las cosas que pensaban que eran problemas sin solución y de esta forma se determinó cuál era la principal problemática de esta comunidad.

Anexo N° 5

4.2.2.2 Técnicas de Instrumentos

4.2.2.2.1 Árbol de Problemas

Permite identificar las posibles soluciones al problema, las cuales podrían ser expresadas como manifestaciones contrarias del mismo. La secuencia encadenada de abajo hacia arriba de causas-efectos se transforma en un flujo interdependiente de medios-fines que permiten describir la situación futura que prevalecerá una vez resueltos los problemas: identificar y clasificar los objetivos por orden de importancia; y visualizar en un diagrama las relaciones medios-fines.

También permite desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada de la población a intervenir. Es por eso que se debe de realizar los siguientes pasos:

- Identificación de problema central (el tronco del árbol)
- Identificar las causas del problema (raíces que van encima)
- Analizar las interrelaciones de las consecuencias (copa que van debajo)
- Realizar el diagrama de acuerdo a la información anterior.

Anexo N° 1

4.2.2.3 Fases y Tiempo del Proceso de Investigación

4.2.2.3.1 Diagnostico

El ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama es un sitio donde se brinda protección y cuidado adulto mayor, donde se quiere brindar calor de hogar a estas personas que por diferentes circunstancias llegan a este lugar, algunos de ellos son traídos por sus familiares que luego de dejarlos allí no regresan, y otros por diferentes circunstancias como son dificultades económicas deciden traerlos a este lugar con el pensamiento de que aquí estarán mejor que en su casa, ya que estarán acompañados por personas de su misma edad.

4.2.2.3.2 Fases

4.2.2.3.2.1 Fase 1: Primer acercamiento

A través de un primer acercamiento se realizó la elaboración de la propuesta por medio de la técnica de meta plan y el instrumento de árbol de problemas, se encontró que el principal problema que enfrentan estas personas es la falta de aprovechamiento del tiempo libre ya que ellos después de recibir los alimentos dedican el resto del tiempo a estar sentados, dedicados a esperar a que sea la hora nuevamente para almorzar y cenar, no realizan ningún tipo de actividad diferentes a esta, lo cual acarrea para su salud deterioro por pasar tanto tiempo sin realizar ninguna actividad física o movimiento, esto hace que les quede más tiempo para pensar en la situación que viven, y se logra que su estado de ánimo también se vea afectado negativamente.

4.2.2.3.2.2 Fase 2: Se organizó (5) fono mímicas donde se les dio la oportunidad de participar libremente, dar libertad a su creatividad y espontaneidad, se logró una mejor empatía con cada uno de ellos, se dio paso a mayor expresividad, y se ganó enlaces de confianza y un mayor acercamiento.

4.2.2.3.2.3 Fase 3: se organizaron juegos de destreza, para demostrarles que a pesar de la edad aun tienen capacidades físicas que se pueden aprovechar y así mejorar su estadía en este lugar, respondieron de forma adecuada y en su gran mayoría participaron de forma activa y dinámica.

4.2.2.3.2.4 Fase 4: se realizo actividad titulada musicoterapia donde se vinculo un mariachi quien amenizo la actividad, la idea del grupo era hacerles recordar sus épocas de juventud y la música de su agrado, al permitir participar en el canto y la danza, mostraron gran felicidad y manifestaron agradecimiento, gratitud.

4.2.2.3.2.5 Fase 5 (intermedia): también se realizo actividades de tipo publicitario en las que por medio de afiches y botones se les dio a conocer a la comunidad dicha propuesta, y a otras redes sociales como son la UNAD, GENSA S.A. para así lograr que todas las personas se sientan comprometidas con esta causa y así mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

4.2.2.3.3 Implementación de la propuesta de intervención:

Esta propuesta de intervención tiene un año de duración en la cual se pretende lograr mejorar la calidad de vida en un 85% de los adultos mayores del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama, por medio de actividades lúdicas y de jornadas deportivas.

4.2.2.3.3.1 Fase de profundización:

- ✓ 2 veces al mes durante un año, se programaran jornadas lúdicas en las que se realizara diferentes actividades para aprovechar el tiempo libre que ellos tienen dentro del ancianato, y así lograr que ellos se sientan más motivados y su rutina sea diferente cada día.
- ✓ Se realizaran capacitaciones al personal encargado del cuidado del adulto mayor esto con el fin de que estas personas estén en la capacidad de saber actuar frente a una situación de emergencia o siniestro y en cualquier necesidad que ellos requieran. Estas capacitaciones se realizaran una vez al mes durante un año, algunas de ellas se realizaran en el ancianato y otras en la cruz roja u hospital, donde se contara con el equipo de apoyo idóneo el cual brindara este tipo de capacitación.
- ✓ Talleres de autoestima que se realizaran 1 vez al mes durante un año; dándoles a entender que en esta etapa de su vida (vejez) aún son importantes e indispensables, ya que su experiencia y sabiduría son significativos para el mundo que los rodea; para que así ellos salgan de la rutina dándose cuenta de lo que poseen y lo que son.
- ✓ Actividades culturales y deportivas se llevaran a cabo una vez al mes durante un año para mejorar su estado físico, a través de jornadas deportivas tales como caminatas, bailo terapia y de ejercicios dirigidos para que mejore su estado físico, y logre que su salud se vea afectada positivamente, ya que la actividad física le permitirá que disfrute de mejor salud, para que no se deteriore tan rápidamente como cuando se encuentra inactivo.

4.2.2.3.3.2 Fase de Evaluación

Después de seis meses de haber dado inicio a la propuesta se llevara a cabo la primera evaluación donde se observara cuales son los avances que se han logrado con en que porcentaje se han alcanzado los objetivos y si esta dando resultados la propuesta y que cosas hay que reforzar.

Anexo No. 3

4.2.2.4 Recursos de Apoyo a la Investigación

4.2.2.4.1 Recurso Humano:

CARGO	SUELDO(\$) (Por 2 horas) /mes	A un año X 12 meses
MEDICO GENERAL	120.000	1.440.000
AUXILIAR DE ENFERMERIA	30.000	360.000
PSICOLOGO	100.000	1.200.000
RECREACIONISTA	80.000	960.000
NUTRICIONISTA	120.000	1.440.000
TOTAL	450.000	5.400.000

4.2.2.4.2 Descripción De Los Equipos

EQUIPO	TIEMPO	COSTOS MES	A UN AÑO X 12 MESES
CABINAS DE SONIDO CON AMPLIFICADOR Y MICROFONO.	2 horas	200.000	2.400.000
CAMARAS FOTOGRAFICAS Y DE VIDEO	2horas	60.000	720.000
TOTAL		260.000	3.120.000

4.2.2.4.3 Gastos de publicidad y otros

CONCEPTO	TOTAL
1.GASTOS EN PUBLICIDAD	
1.1 PANCARTAS	100.000
1.2 CUÑA PUBLICITARIA POR DIFERENTES EMISORAS (cada una	200.000
1.3 BOTONES (20)	50.000
R1.4 ROMPETRAFIOS (1)	150.000
2. GASTOS GENERALES	
2.1 GASTO MATERIALES DE TALLERES (papel, colores, etc) por lúdica a realizar.	200.000
2.2 ADQUILER DE TRAJES FOLCLORICOS	700.000
.3 INTERVENCION DE MARIACHIS (por hora)	120.000
2.4 MATERIAL DIDACTICO (por cada actividad)	600.000
TOTAL DE GASTOS	2.120.000

TOTAL DE GASTOS

\$10.640.000

4.2.2.5 Análisis De Factibilidad.

Las actividades que se proponen en esta intervención permiten una sensibilización inicial a la comunidad y una concientización en de la problemática, queriendo generar una nueva actitud ante los adultos mayores para su aprovechamiento del tiempo libre. Para el desarrollo de toda la propuesta cuenta con personal altamente capacitado y sensible a las necesidades de la comunidad.

En lo que respecta a los costos del proyecto, se debe tener en cuenta que la logística para el desarrollo de la propuesta es de un costo interesante, para nosotros y para ustedes como clientes interesados, el proyecto se ajusta con la realidad social y económica de la población.

4.2.2.6 Análisis De Viabilidad.

Este proyecto ha sido presentado en la ciudad de Duitama del Ancianato Cándido Quintero entre los cuales se encuentra habitantes de todos los sectores aledaños (Topaga, Aquitania, Gameza, paz del rio, cerinza entre otros).

Los objetivos de la propuesta se basan en todos los parámetros de bienestar físico, psicológico y emocional presentes en esta comunidad. También la propuesta se encuentra entre la solución de las metas que se plantea para el desarrollo de propuestas enfocadas en el mejoramiento de la calidad de vida de nuestra comunidad.

Los recursos obtenidos por el desarrollo de la propuesta serán empleados a realizarle diversas actividades para el mejoramiento y calidad de vida del adulto mayor.

5. DESCRIPCION ANALISIS, INTERPRETACION Y DISCUSION

5.1. Breve Análisis Cuantitativo De La Investigación

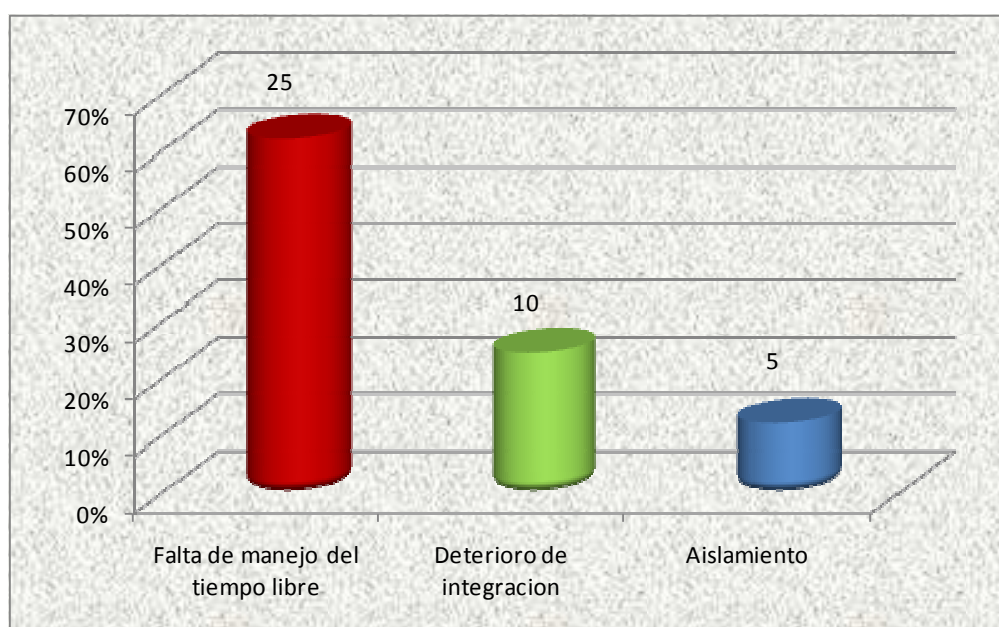
La población elegida corresponde a la comunidad del ancianato “Cándido Quintero”, consta de 100 adultos mayores, de los cuales se tomo como muestra 40 de ellos que están entre las edades de 65 a 98 años. Por medio del instrumento aplicado (Metaplan) este permitió determinar la principal problemática que vive la comunidad y de esta manera determinar las causas y consecuencias del mismo.

En la aplicación de meta plan es determinar unas fichas de colores para darle orden de la siguiente manera:

- Las tarjetas de color amarillo ¿cuál cree que es la principal problema que se presentan en el ancianato Cándido Quintero?
- Las tarjetas de color azul ¿Que causas se presenta en el adulto mayor del ancianato cándido Quintero?
- Las tarjetas de color verde ¿Qué consecuencias se presenta en el adulto mayor del ancianato cándido Quintero?
- **Análisis de la pregunta:** ¿cuál cree que es el principal problema que se presentan en el ancianato Cándido Quintero?

Problema	No DE PERSONAS	PORCENTAJE
Falta de manejo de tiempo libre	25	62.5%
Deterioro de integración	10	25%
Aislamiento	5	12.5%
Total	40	100%

¿Cuál cree que es el principal problema del Ancianato Cándido Quintero?



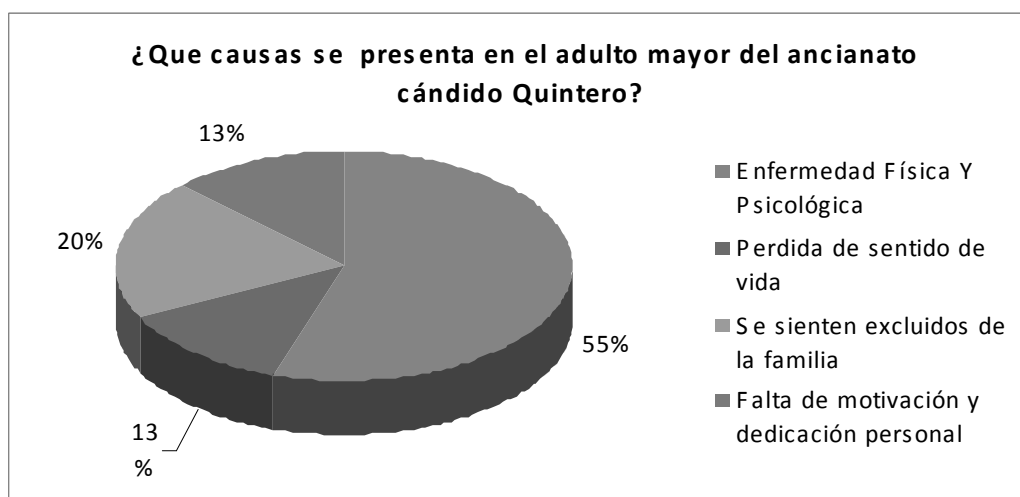
Responsables de la propuesta

A esta pregunta respondieron el 62.5% que corresponde a de los 25 personas que el principal problema a que se enfrenta el adulto mayor es la falta de manejo de tiempo libre que va cada día más en aumento en esta comunidad por la falta de realizar actividades que les permita un esparcimiento, creatividad e integración para mejorar su calidad de vida, el 25% corresponde 10 personas al deterioro de integración con su grupo de iguales lo cual genera soledad y tristeza ya que por su monotonía se

desvanece estas interacciones con el grupo, el 12.5% que corresponde a 5 personas que sufren de aislamiento que los consume día a día por la rutina que ellos llevan, aumentando la falta de interés por las cosas que le rodean.

- **Análisis de la pregunta:** ¿Que causas se presenta en el adulto mayor del ancianato cándido Quintero?

CAUSAS	No DE PERSONAS	PORCENTAJE
Enfermedad Física Y Psicológica	22	55%
Perdida de sentido de vida	5	12.5%
Se sienten excluidos de la familia	8	20%
Falta de motivación y dedicación personal	5	12.5%
<i>Total</i>	40	100%



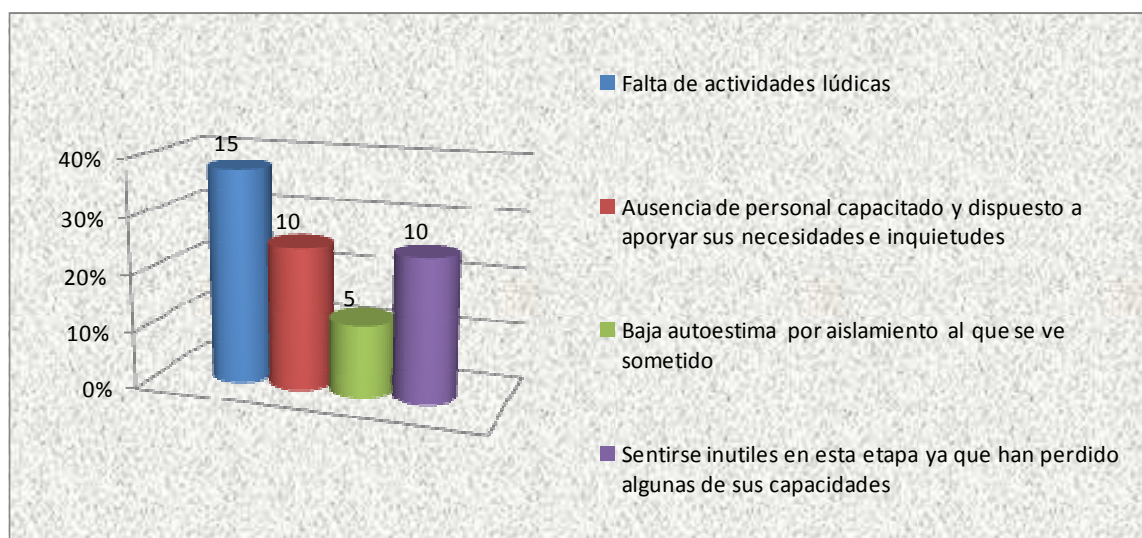
Responsables de la propuesta

Al analizar las causa de la problemática que se está abordando arrojo los siguientes resultados el 55% que equivale a 22 personas, contesto que la principal causa de sus problemas era la enfermedad física y psicológica en ella están presentes las enfermedades debidas a los cambios físicos que se generan por la edad y los psicológicos son debidos a los cambios que se han experimentado con su núcleo familiar en los que se ven el abandono, rechazo, recriminación etc , el 12,5 % que equivale a 5 personas que afirman que su vida ha perdido el sentido por todos los cambios que se han sufrido, ya no pueden trabajar debido a la edad, se encuentran enfermos y no se sienten útiles para la sociedad lo único que esperan es que la vida termine, el 20% que equivale a 8 de ellos se sientes excluidos de su familia ya que los han dejado en este lugar y no han vuelto a visitarlos, ni mucho menos a saber de ellos, hicieron de cuenta que se murieron, y a los que la familia los visita van de vez en cuando y la visita es muy corta y el 12,5% que equivale a 5 personas sienten que la principal causa es la falta de motivación y dedicación personal ya que no sientes deseos de vivir y todo a su alrededor carece de sentido, ya no tienen porque luchar sus hijos los abandonaron, están solos para ellos no hay ninguna cosa que los enlace a este mundo, sienten que ya cumplieron con todo lo que tenían que hacer y solo quieren que la vida se termine.

- **Análisis de la pregunta:** ¿Qué consecuencias se presenta en el adulto mayor del ancianato cándido Quintero?

CONSECUENCIAS	No DE PERSONAS	PORCENTAJE
Falta de actividades lúdicas	15	37,5%
Ausencia de personal capacitado y dispuesto a apoyar sus necesidades e inquietudes	10	25%
Baja autoestima por aislamiento al que se ve sometido	5	12,5%
Sentirse inútiles en esta etapa ya que han perdido algunas de sus capacidades.	10	25%
<i>Total</i>	40	100%

¿Qué consecuencias se presentan en el adulto mayor del Ancianato Cándido Quintero?



Responsables de la propuesta

Al analizar las consecuencias de esta problemática se encontró que la principal de ellas es la falta de actividades lúdicas con un 37,5% que equivale a 15 adultos mayores, ya que la monotonía y la rutina hacen que se sientan menos satisfechos en este lugar, porque el tiempo no es aprovechado, ya que solo se la pasan sentados sin hacer ninguna actividad, solo esperan a que los llamen para tomar los alimentos y luego pasan al patio a seguir sentados, y llega el momento en que no saben qué hacer, y debido a esto le dan más importancia a los pensamientos negativos, a los malos recuerdos porque tienen mayor tiempo para esto; con un 25% que equivale a 10 de ellos, ocupa el segundo lugar la ausencia de personal capacitado y dispuesto a apoyar sus necesidades e inquietudes, manifiestan que existen personas al cuidado de ellos con mucha disposición, pero no se encuentran preparadas por ejemplo en situaciones de emergencia no cuentan con una persona que les brinde los primeros auxilios que es algo básico esto sería algo muy bueno, ya que complementaría la ayuda que existe dentro de la institución ; en el tercer lugar se ubica con un 12,5% igual a 5 personas que opinan que la principal consecuencia es la depresión por aislamiento al que se ven sometidos, porque sienten que ellos no son importantes para nadie ni para la sociedad ni mucho menos para su familia, porque los dejaron allí y no volvieron, y esto agregado a que no con todas las personas con las que conviven se llevan bien lo cual hace que en ocasiones ellos permanezcan alejados y distantes del grupo; por último con un 25% que equivale a 10 personas que se sienten inútiles en esta etapa ya que se han perdido muchas de sus capacidades tanto físicas como intelectuales lo cual les hace sentirse en ocasiones frustrados e incapaces para seguir adelante y se sienten tristes y desolados porque cuando jóvenes podían desarrollar muchas actividades que ahora no pueden

realizar, sumado también a los diferentes cambios que han tenido que experimentar debido a su edad y a esta etapa.

5.2 Análisis Cualitativo De La Investigación.

<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Disponibilidad asertiva y adecuada de los adultos mayores del ancianato “Cándido Quintero para trabajar en grupo. ✓ Actividades desarrolladas eficientemente con los adultos mayores. 	<p style="text-align: center;">OPORTUNIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interés y apoyo por parte de los directivos del ancianato “Cándido Quintero”. ✓ Préstamo oportuno y adecuado del ancianato Cándido Quintero
<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inadecuada comunicación y confianza entre las mujeres y hombres del ancianato Cándido Quintero. 	<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Que la propuesta no se lleve a cabo y por consiguiente no se le dé importancia a este grupo de interés como son los adultos mayores de este hogar. ✓ Falta de apoyo y ayuda de la sociedad hacia este grupo de interés, ya que existen las leyes de derecho para estas personas pero si no se aplican, no se logra nada. ✓ El mal estado de higiene de los pabellones tanto de hombres como de mujeres.

5.3 Interpretación Análisis y Discusión de los Resultados

Permite describir y analizar los resultados obtenidos de la propuesta realizada en el ancianato Cándido Quintero con el fin de conocer las necesidades requeridas en esta comunidad para la interpretación de las causas y consecuencias que por medio del metaplan surgió.

Los adultos mayores, se ven enfrentados a una serie de cambios que hacen que su vida se transforme por completo, al tener en cuenta que los cambios producen momentos de inestabilidad tanto físicos, emocionales y psicológicos depende de cada persona como los asuma, en esta propuesta los resultados dejan ver los factores mas determinantes que afectan la vida de este grupo de interés, y como los mismos miembros de la familia se encargan de que esta etapa y los cambios que vienen con ella no se asuman de la mejor manera, ya que en lugar de encontrar apoyo se encuentra rechazo y maltrato que se manifiesta a través de gestos, palabras y hechos.

El cambio es brusco cuando ellos se deben enfrentar a una nueva vida que es la de compartir con personas extrañas que viven las mismas circunstancias de ellos, y el cambio de roles que se deben asumir ya que se pasa de una etapa productiva a una etapa pasiva en la que existe la libertad para distribuir el tiempo a libre demanda pero el problema es no saber cómo aprovecharlo, y se llega a caer en la rutina y la monotonía y sienten que el sentido de vida se ha perdido y esto se reafirma cuando se sienten abandonados por sus familiares los cuales en algunas oportunidades ni siquiera

vuelven a visitarlos, y llega consigo la rabia y el estrés lo cual generara enfermedades de tipo físico, emocional y también el aislamiento del grupo.

De manera general se encontró que el problema principal es la falta de manejo del tiempo libre el cual causa enfermedades físicas y psicológicas, ya que no se maneja un plan de actividades lúdicas que permite al adulto mayor favorecer en su bienestar y calidad de vida.

Visto desde este modo, las actividades lúdicas acompañadas de aprovechamiento de la vida permite ser más fructíferos. Brindando Fortalecer de lo individual y lo social para contribuir a satisfacer las etapas del envejecimiento de una manera más eficaz para mejorar los niveles de estrés y ansiedad que se presentan ante este ciclo de vida.

6. CONCLUSIONES

A partir del objetivo propuesto en la intervención la implementación de las actividades lúdicas y la campaña publicitaria, van encaminadas al entretenimiento, salud física, socialización, esparcimiento del tiempo libre para la recreación y superación personal de los adultos mayores del Ancianato Cándido Quintero, además de los valores sociales que contribuyen al mejoramiento de calidad de vida de ellos.

El ambiente saludable proporcionado por la lúdica es un espacio benéfico para los adultos mayores, ya que les brinda acompañamiento y bienestar emocional lo cual beneficia la salud tanto física como psicológica.

Es importante compartir con la comunidad Duitamense y con la UNAD acerca de la importancia que tiene el compartir con este grupo de interés, y recordar que todo aquello que se pueda hacer por los demás, contribuirá a dejar a un lado la indiferencia y aprender a pensar no solo en si mismo sino por el contrario en aquellos que lo necesitan y el enriquecimiento personal que se siente ayudar o hacer labor social con estas personas.

En el ancianato “Cándido Quintero” de Duitama los adultos mayores generaron confianza y afecto con el grupo “Semillitas de amor” donde se realizaron satisfactoriamente las actividades lúdicas y talleres, se estableció vínculos de apoyo y atención.

7. REFLEXIONES

- En el transcurso de la vida se observa que el adulto mayor está alejado de la sociedad y su familia, es importante integrarlos a las actividades lúdicas, culturales y lograr que ellos ocupen el tiempo libre, y así compartir momentos agradables que se presentan en la vida.

- Richter (2006) *“La vejez no es triste porque cesan nuestras alegrías sino porque acaban nuestras esperanzas”* parto con esta frase porque cuando se llega a esta etapa se mira que los esfuerzos, las luchas, las alegrías se desvanecen lentamente al pasar de los días, y que el aspecto físico, mental y emocional cambia, que ya no se tiene la fuerza y la vitalidad en seguir como antes y que la esperanza que se tenía al llegar a esta edad era diferente porque no se siente cariño, atención, motivación por parte de las familias, sociedad, en fin personas que solo viven por ellos, sin mirar que nuestro adulto mayor necesitan protección y dedicación para que sientan ese profundo vacío de soledad y resignación.

- Los profesionales deben ampliar el panorama en el que deben intervenir ya que los adultos mayores también son un grupo de interés de la sociedad el cual requieren de la oportuna ayuda, para así lograr mejorar su calidad de vida.

8. RECOMENDACIONES

- Divulgar por medio de eventos publicitarios para involucrar a toda la comunidad y así mejorar su bienestar, comodidad, salud física y mental al adulto mayor del ancianato Cándido Quintero para dar a conocer lo importantes que son para nuestra sociedad.
- Integrar a redes sociales para que nos brinden un apoyo económico para poder realizar mejor las actividades propuestas, no solo al anciano Cándido Quintero sino a personas que se encuentran en el encierro en sus propias casas y que por medio de la publicidad se enteren y se hagan partícipes.
- Las alcaldías realicen planes de desarrollo para el beneficio del adulto mayor para mejorar su calidad de vida sin ser excluidos por su condición social.
- Es de vital importancia seguir con el desarrollo de la propuesta para así obtener adultos mayores sanos y optimistas implementando la lúdica como medio para un mejor esparcimiento.
- Los entes gubernamentales deben ver la importancia que tiene para el ser humano la distracción y la inversión del manejo del tiempo libre pero que no se quede solo plasmado en un papel sino que por el contrario las leyes lleguen a la acción y aporten de manera activa, para mejorar la situación que pasan este

grupo de interés no es solo entregar lo básico sino poder entregar lo mejor para así lograr cambios importantes en la vida de estas personas.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

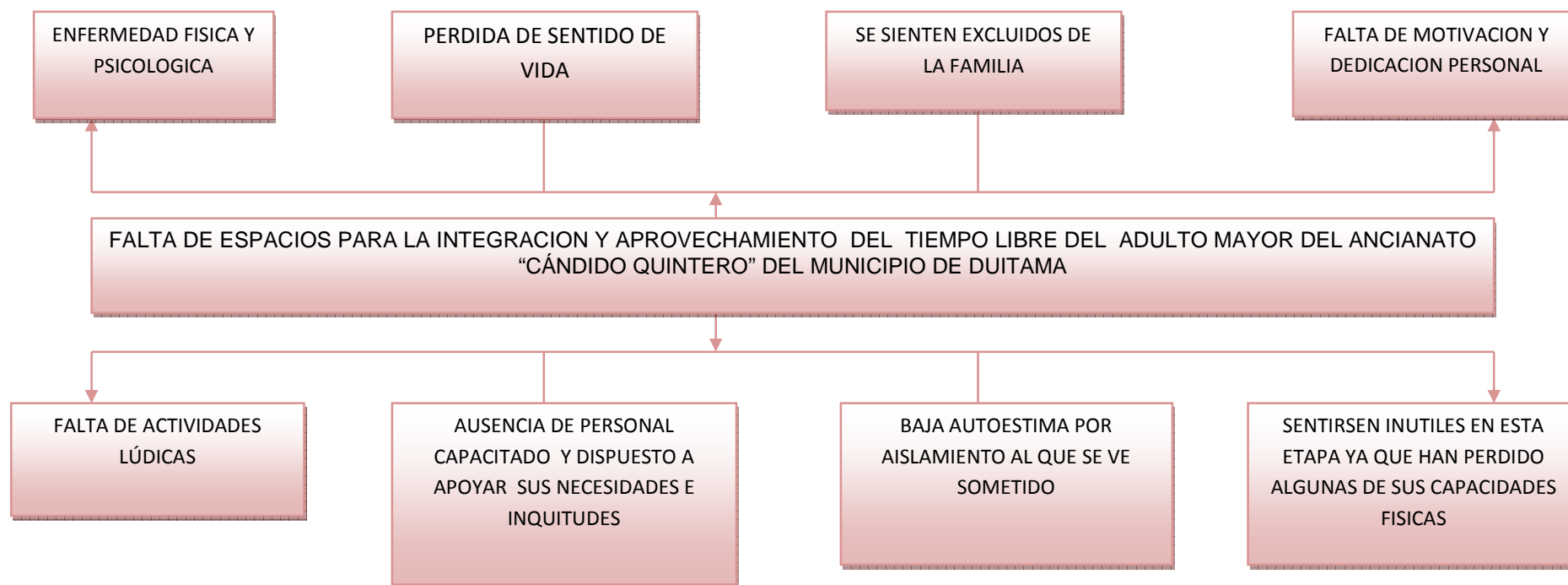
- BOULLÓN (1986), tiempo libre y sus diferentes entornos, cap. 6 administraciones del tiempo libre. Pág. 98
- CEBALLOS Díaz Jorge Luis (2010), Programa actividades físico-recreativas para el adulto mayor, Ministerio de la protección Social, Pág. 13
- D.B.ELKONIN (2003), Psicología del juego, editorial Antonio Machado Libros. 2ª edición. Pág. 12
- DORSCH (1895) Diccionario de psicología. Quinta edición. Editorial. Herder Barcelona
- DUMAZEDIER, J.(1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estela
- MANFRED Max – Neff (1986) Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjold 1986.
- MORAGAS, R. (1999) REVISTA LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA 2002, pág. 4
- REKER Peacock y Womng (1987), El Estudio Del Desarrollo Durante El Ciclo Vital, pág. 9
- RICE F Philip (1997), Desarrollo humano ciclo vital 2ed.Prentice Hall. Pag.494
- SPIRDUSO (1995), Programa actividades físico-recreativas para el adulto mayor, Pág. 10

9.1 INFOGRAFÍA

- ✓ <http://adultosmayores.mx/FrasesCelebres.php>, J. P. F. Richter (2006)
- ✓ http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lar/dionne_e_mf/capitulo1.pdf
- ✓ <http://met-inv-ccf.blogspot.com/2007/05/tipo-de-investigacin.html>, Dankhe 1986.
- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd144/necesidades-recreativas-del-adulto-mayor.htm>. tiempo libre ZAMORA Rolando y GARCÍA Maritza,
- ✓ <http://www.funmeda.com/motivos.html> Organización de Naciones Unidas (ONU) en el período 1950
- ✓ <http://www.lafamilia.info/>
- ✓ <http://www.psicologia-online.com/gerontologia.shtml> LEHR (1980), en el Antiguo Testamento
- ✓ www.enplenitud.com. Gerontología (1992)
- ✓ www.ludicacolombia.com, JIMÉNEZ Carlos Alberto y otros (2000) La lúdica como experiencia cultural
- ✓ www.who.int/es/ La Organización Mundial de la Salud (OMS)

ANEXOS



Anexo N° 1 Árbol De Problema

ANEXO N° 2 Matriz Marco Teórico

AUTOR	POSTULADO DEL AUTOR	ANÁLISIS
Boullón (1986)	El tiempo libre es parte de la vida social contemporánea, y el acceso a este debe considerarse un derecho del ser humano”.	Este es uno de los objetivos que se quiere lograr a través de la implementación de la propuesta con los adultos Mayores desamparados del hogar Cándido Quintero
Ministerio de la protección Social (2007),	Política Nacional de envejecimiento y Vejez, república de Colombia engloba programas de protección para el adulto mayor	De tal forma que no están desprotegidos ni olvidados por él, estos programas se enfocan en el manejo de tiempo libre, actividades de esparcimiento, alimentación y salud para aquellos que por diversas dificultades por ausencia familiar, no tienen refugio ni posibilidad de suplir otras necesidades básicas.
Moragas (1999)	El envejecimiento de la población con independencia, autonomía y alta calidad de vida, puede ser una de las innovadoras del tercer milenio	Es necesario que la sociedad se vincule más profundamente con la protección de ellos, buscar diferentes alternativas y estilos de vida que ayuden a mejorar las condiciones de la persona mayor, para así poder proyectar una vejez saludable y productiva.
Ceballos (2010)	Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la rehabilitación de habilidades y hábitos motores, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés	El fomento de las actividades que llenen los espacios de tiempo libre del adulto Mayor, se quiere lograr que Ellos puedan ser dentro de la sociedad una parte activa y útil. Aprovechar su acervo cognoscitivo y su experiencia de vida.

Whestone y John (1991)	Calidad de vida: satisfacción de vivir con libertad y bienestar; es decir, con un funcionamiento físico, social, económico, emocional, que nos permite lograr todos nuestros deseos o nos resigna encontrarnos satisfechos, en paz, queridos, consolados.	Lograr cambios importantes que contribuyan para la satisfacción de todas y cada una de sus necesidades y lograr que ellos se sientan felices en la etapa de la vida en que se encuentran.
Bertalanffy (1967).	La terapia familiar sistémica es un cuerpo de teorías y técnicas que estudian al individuo en su contexto social; intenta modificar la organización de la familia, pues se parte de la idea de que cuando se transforma la estructura de la familia, se modifican consecuentemente las posiciones de sus miembros y como resultado se modifican las experiencias de cada individuo.	<p>Todo ser humano es un ser social por naturaleza y todo lo que suceda dentro del entorno familiar afectara al individuo. Esta situación se da con los adultos mayores del ancianato Candido Quintero de la ciudad de Duitama debido a diferentes circunstancias sus familias los han dejado en este lugar.</p> <p>Ahora ellos deben tratar de ver a los que se encuentran con ellos en el ancianato como su familia y crear vínculos de afecto y amor.</p>

Anexo No. 3 Fases y Tiempo del proceso de investigación

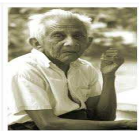
FINALIDAD	QUE, COMO, CUANDO, DONDE, PORQUE O PARA QUE	INDICADOR	SUPUESTOS
Generar espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida al adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama.	<p>QUE: Crear espacios para el aprovechamiento del manejo del tiempo libre.</p> <p>COMO: Por medio de actividades lúdicas implementándolas de acuerdo a la edad y el estado físico en que se encuentra esta comunidad comunicándolo por campaña publicitaria a realizar.</p> <p>CUANDO: Cuando iniciemos a efectuar esta propuesta de intervención.</p> <p>DONDE: En el ancianato cándido Quintero del Municipio de Duitama.</p> <p>POR QUE: de acuerdo Meta plan y el árbol de problemas se definió que la población objeto que necesitaba de ayuda es el Ancianato Cándido Quintero de acuerdo a la rutina que llevan y a las visitas que se realizo durante el proceso.</p> <p>PARA QUE: Para que ellos se sientan motivados en que a su edad son importantes y mejoren su calidad de vida.</p>	A un año (1) de iniciar la propuesta se pretende mejorar la calidad de vida del adulto mayor del Ancianato Cándido Quintero en un 95% a través de implementación al 100% de las actividades de la propuesta.	Predisposiciones de la población para colaborar con el adulto mayor para mejorar su calidad de vida.
Diagnosticar la problemática que está presente en el adulto mayor del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama.	<p>QUE: conocer la problemática más sentida dentro del ancianato.</p> <p>COMO: mediante la observación e interacción con cada adulto mayor del ancianato Cándido Quintero.</p> <p>CUANDO: desde el primer acercamiento con cada adulto mayor del ancianato.</p> <p>DONDE: Ancianato Cándido Quintero.</p> <p>POR QUÉ: es la problemática más sentida dentro</p>	A dos meses de iniciada la intervención, se logro establecer cuál era la problemática que afecta mayormente a los adultos mayores, se encontró que un 80% de la población coincidió en elegir la misma problemática.	Contar con el adulto mayor para fomentar la calidad de vida y para la comunidad.

	del hogar donde se encuentra el adulto		
	PARA QUÉ: para intervenir y de este modo mejorar esta problemática.		
Implementar Actividades lúdicas y campaña publicitaria para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y así contribuir en su calidad de vida	<p>QUE: fomentar los espacios donde los adultos mayores se vinculen y participen en las diferentes actividades.</p> <p>COMO: por medio de actividades lúdicas y campaña publicitaria.</p> <p>CUANDO: 2 veces al mes durante un año.</p> <p>DONDE: en las instalaciones del ancianato.</p> <p>PORQUE: salir de la rutina y así mejoren su calidad de vida.</p> <p>PARA QUE:</p> <p>A través de estas actividades se logre que el adulto mayor se sienta más activo con la utilización de su tiempo libre.</p>	A seis meses de iniciada la propuesta de intervención se pretende que un 70% de los adultos mayores haya participado activamente de las actividades y poder observar lo que la intervención ha contribuido para el mejoramiento de la calidad de vida.	Apoyo de las redes sociales (alcaldía, GENSA, DAMAS ROSADAS) en las actividades lúdicas a realizar.
Realizar capacitaciones al personal encargado del cuidado del adulto mayor para brindar una mejor atención	<p>QUE: capacitar al personal encargado del cuidado del adulto mayor del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama.</p> <p>COMO: por medio de actividades donde ellos aprendan acerca de los principales cuidados del adulto mayor. Como son primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar,</p> <p>CUANDO: 1 vez al mes durante un año.</p> <p>DONDE: este tipo de capacitaciones se realizaran</p>	A seis meses de iniciada esta propuesta de intervención, las personas encargadas del cuidado de los adultos mayores del ancianato Cándido Quintero, estarán en la capacidad de saber como actuar en caso de algún siniestro que se presente.	Capacitación teórico-practico

	<p>algunas veces en el ancianato, otras en el hospital y en la cruz roja.</p> <p>PORQUE: se debe brindar una mejor atención y cuidado al adulto mayor.</p> <p>PARA QUE: las novicias estén en la capacidad de brindar todos los cuidados y atención que el adulto mayor necesita. Especialmente en caso de emergencia que tengan conocimientos acerca de primeros auxilios, saber como actuar, ya que por medio de esto ellos pueden llegar a salvar una vida.</p>		
<p>Fortalecer por medio de talleres su autoestima dándoles a entender que en esta etapa de su vida (vejez) aún son importantes e indispensables, ya que su experiencia y sabiduría son significativos para el mundo que los rodea</p>	<p>QUE: a través de talleres prácticos, en el que ellos expresen a sus iguales aquellas cualidades y virtudes que poseen y se den cuenta que así tengan una edad avanzada tienen mucho que aportar a los demás y a la sociedad.</p> <p>COMO: por medio de talleres prácticos enfocados a fortalecer la autoestima.</p> <p>CUANDO: 1 vez al mes durante un año.</p> <p>DONDE: en las instalaciones del ancianato.</p> <p>PORQUE: salir de la rutina y hacerlos caer en cuenta de lo que poseen y lo que son.</p> <p>PARA QUE:</p> <p>Se logre que el adulto mayor sienta amor por si mismo, al valorarse más y recriminarse menos, y logre ver lo importante que es dentro de la sociedad y se vincule más a ella, al igual que al grupo de sus</p>	<p>A un año de haber iniciado este tipo de talleres un 80% de los adultos mayores se sientan importantes dentro de su entorno social y dentro de la misma sociedad a la que pertenecen y se vea una mejora en su autoestima.</p>	<p>Realizar taller teóricos y prácticos que le permiten al adulto mayor entender que su experiencia de vida es significativa a esa edad.</p>

	iguales.		
Vincular en el desarrollo de diferentes actividades culturales y deportivas al adulto mayor para mejorar su estado físico	<p>QUE: a través de jornadas deportivas tales como caminatas, bailoterapia y de ejercicios dirigidos el adulto mayor mejore su estado físico, y logre que su salud se vea afectada positivamente, ya que la actividad física le permitirá que disfrute de mejor salud.</p> <p>COMO: por medio de jornadas deportivas en las que están incluidas: ejercicio dirigido, bailoterapia, y caminatas enfocados a mejorar estado físico y mental, ya que cuerpo sano en mente sana.</p> <p>CUANDO: 1 vez al mes durante un año.</p> <p>DONDE: en las instalaciones del ancianato, otras actividades externas.</p> <p>PORQUE: por medio de actividades físicas se logra que el cuerpo del adulto mayor no se deteriore tan rápidamente como cuando se encuentra inactivo.</p> <p>PARA QUE:</p> <p>Se logre que el adulto mayor se sienta activo, su mente y su cuerpo mejoren su estado.</p>	A un año de haber iniciado este tipo de actividades un 80% de los adultos mayores se sientan activos y mejore su estado físico al lograr disminuir los efectos de las diferentes enfermedades que tienen presentes en su cuerpo.	Realizar salidas pedagógicas (museo, teatro, cine, parques, piscina, etc.)

Anexo N° 4 Matriz de Actividades



META 1 “Diagnosticar la problemática que se está presente en el adulto mayor del ancianato Cándido Quintero de la ciudad de Duitama”

ACTIVIDAD	INSTRUMENTO	COMPETENCIA	INDICADOR
METAPLAN Conocer la problemática más sentida dentro del ancianato, mediante la observación e interacción con cada adulto mayor del ancianato Cándido Quintero.	Árbol de problemas	Comunicativa	$\frac{40 \times 100}{100} = 40\%$
Primer encuentro Lo que se quiere lograr es que los adultos mayores logren establecer una empatía con las personas que realizan la actividad y comuniquen la situación que para cada uno de ellos es la que los afecta.	Romper el hielo	Comunicativa	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
Segundo encuentro Por medio de la expresión artística como es el canto recuerde los momentos felices que hubo en su vida.	Viaje al pasado	Comunicativa	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
Tercer encuentro Optimizar la actitud para que se incorporen con la movilidad corporal por medio de los saltos, gritos para mejorar su salud física y mental.	Volver a la niñez	Comunicativa	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
Cuarto encuentro Intervenir por medio de la comunicación para dinamizar, divertir, motivar en la serenata, para establecer lazos con cada uno de los adultos mayores.	Serenata para ti	Comunicativa	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$



Meta 2 “Implementar Actividades lúdicas y campaña publicitaria para fomentar la participación de los adultos mayores en el aprovechamiento del tiempo libre y así contribuir en su calidad de vida”

ACTIVIDAD	INSTRUMENTO	COMPETENCIA	INDICADOR
<p>Taller de bailo terapia</p> <p>Por medio de danzas folclóricas que llamen la atención de los adultos mayores, en la que ellos canten, realicen ejercicio físico en medio de un ambiente musical que les permita desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.</p>	Danza dirigida	De expresión	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
<p>Juegos de participación</p> <p>Por medio de juegos como son: el teléfono roto, tingo tingo tango, carreras de silla de ruedas, los adultos mayores recuerden su etapa de niñez y vean las cosas buenas que hubieron en su vida.</p>	Pelotas, almohadillas	Comunicativa	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
<p>Obra teatral</p> <p>Permite involucrar la expresión corporal y la vena artística que ellos poseen, y se logra mejorar su estado de ánimo y autoconfianza</p>	Vestuario, logística de escenario	Expresión	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$



META 3 “Realizar capacitaciones al personal encargado del cuidado del adulto mayor para brindar una mejor atención”

ACTIVIDAD	INSTRUMENTO	COMPETENCIA	INDICADOR
<p>Capacitación en primeros auxilios:</p> <p>El personal encargado del cuidado del adulto mayor debe estar en capacidad de saber cómo actuar en caso de un siniestro, para brindar una oportuna atención y salvarle la vida a quien lo requiera.</p>	<p>Materiales tales como maniquí, botiquín de primeros auxilios, manual de primeros auxilios.</p>	<p>Propositiva</p>	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
<p>Cuidados en los hábitos alimenticios del adulto mayor</p> <p>Se debe tener en cuenta que el adulto mayor por su edad debe tener cuidado en su alimentación, ya que tiene que consumir una dieta nutritiva y balanceada, por esto es indispensable que las personas que están a su cuidado conozcan que alimentos son benéficos para ellos.</p>	<p>Instructivo nutricional</p>	<p>Propositiva</p>	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$



META 4 “FORTALECER POR MEDIO DE TALLERES SU AUTOESTIMA DÁNDOLES A ENTENDER QUE EN ESTA ETAPA DE SU VIDA (VEJEZ) AÚN SON IMPORTANTES E INDISPENSABLES, YA QUE SU EXPERIENCIA Y SABIDURÍA SON SIGNIFICATIVOS PARA EL MUNDO QUE LOS RODEA”

ACTIVIDAD	INSTRUMENTO	COMPETENCIA	INDICADOR
<p>Taller motivación</p> <p>Por medio de actividades que hagan hincapié en los valores y virtudes que cada ser humano posee, que así mismo ellos y sus compañeros expresen las cosas agradables de ellos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles • Fotos • Gráficos • Marcadores 	Propositiva	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
<p>Terapia de autoestima</p> <p>Se realizara la terapia del champú que consta que unos con otros realizan una serie de masajes capilares y a medida de esto expresan las cosas agradables que su compañero posee.</p>	Espacios adecuados para realizar la actividad.	Propositiva	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
<p>Dinámica del carrusel</p> <p>Se organiza dos círculos concéntricos con los participantes mirándose entre si y se comparten vivencias tales como cualidades, valores, virtudes, fortalezas, esto con el ánimo de que cada persona se dé cuenta de lo que posee y tiene para brindar a los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Espacios adecuados para realizar la actividad. • Cartelera y marcadores para escribir y reforzar lo que cada uno expresa de sus compañeros. 	Propositiva	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$

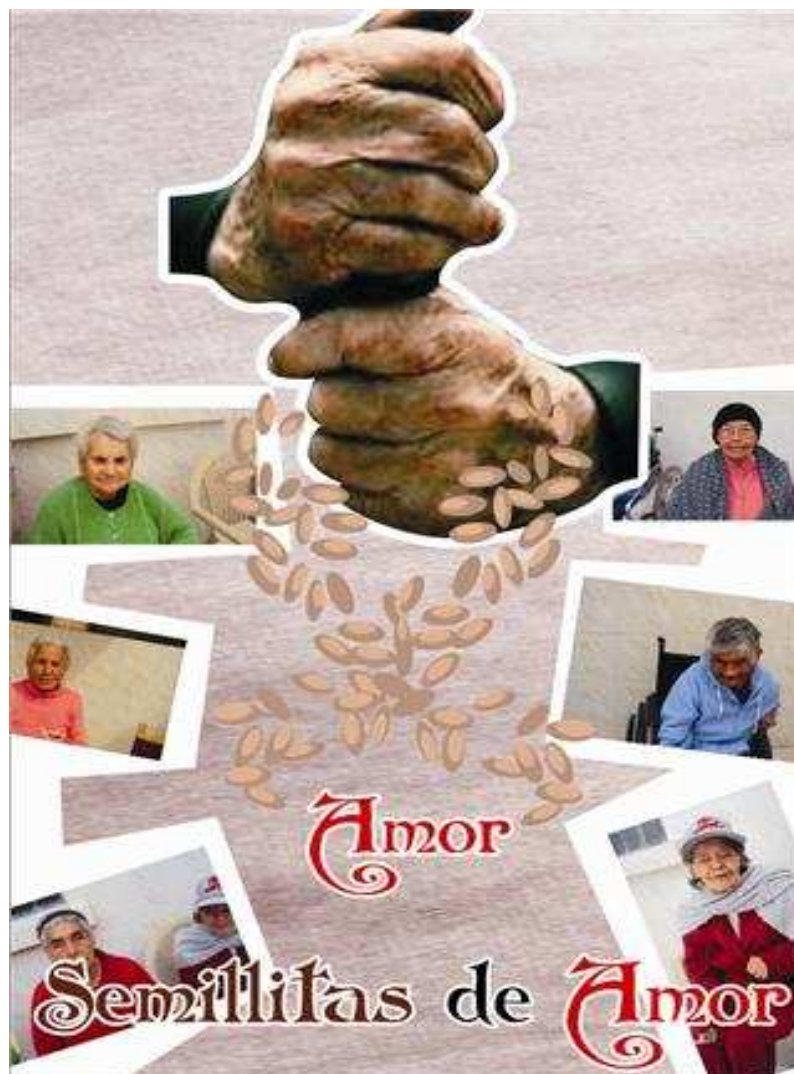


META 5 “Vincular en el desarrollo de diferentes actividades culturales y deportivas al adulto mayor para contribuir a mejorar su estado físico”

ACTIVIDAD	INSTRUMENTO	COMPETENCIA	INDICADOR
<p>Caminata Ecológica</p> <p>Se realizara caminata donde se llevaran a los adultos mayores, para que tengan contacto con la naturaleza, estén en otro ambiente y compartan con sus amigos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar donde se realizara la caminata • Refrigerio 	Propositiva	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$
<p>Excursión</p> <p>Se realizara un recorrido a los diferentes pueblos del departamento, para que ellos puedan conocer la cultura que poseen al vivir en esta región.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte • Refrigerio • Almuerzo 	Comunicativa	$\frac{\# \text{ de participantes} \times 100}{\# \text{ total de personas}}$

ACTIVIDAD	INSTRUMENTO	COMPETENCIA	INDICADOR
Dar a conocer la propuesta a la comunidad activa(estudiantes de psicología de la UNAD)para implementarla	Campaña publicitaria (botón, pasacalles, pancarta, afiches)	Implementación de la propuesta en la UNAD de forma general. Para que tanto estudiantes como directivos se sientan comprometidos con esta labor y se siga continúe en el trabajo con esta comunidad.	Se publicaran en el CEAD de Duitama y Sogamoso 10 afiches alusivos a esta propuesta.

Lema “sigamos activos para envejecer bien”



Anexo N ° 8 Campaña Publicitaria

Anexo N° 5. Metaplan

Problemas

Falta de información por parte de los padres sobre las culturas urbanas

Carece de autoridad familiar y fortalecimiento de valores en familias de estratos 1 y 2

Generación de espacios para la integración y aprovechamiento del manejo de tiempo libre para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Bajo nivel educativo a los jóvenes del municipio de Mongu

Consecuencias

falta de actividades lúdicas

SENTIRSE INÚTILES EN ESTA ETAPA YA QUE HAN PERDIDO ALGUNAS DE SUS CAPACIDADES FÍSICAS

Ausencia de personal capacitado y dispuesto a apoyar sus necesidades e inquietudes.

depresión por aislamiento al q. se ve sometido.

Causas

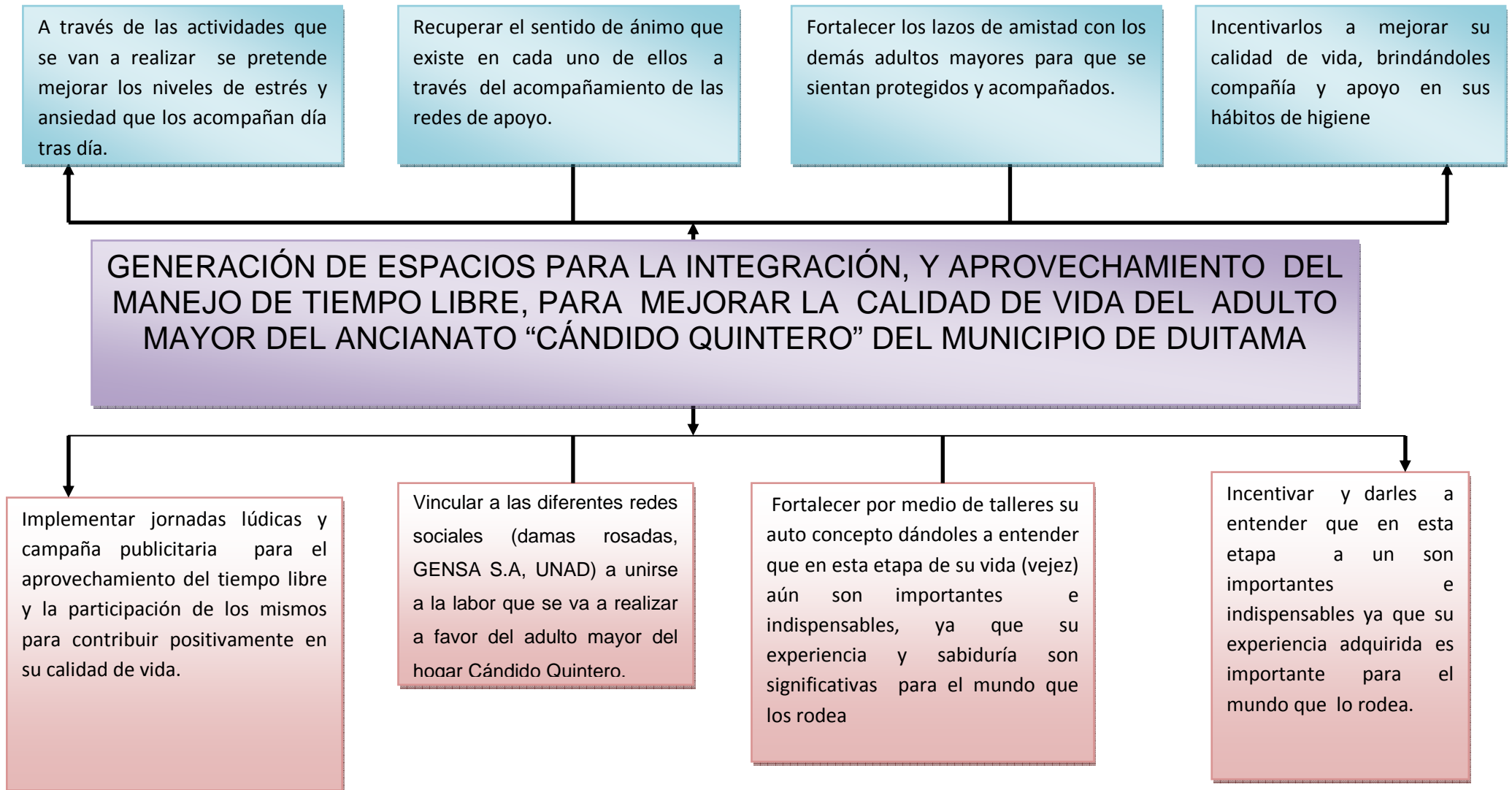
Se sienten excluidos de la familia.

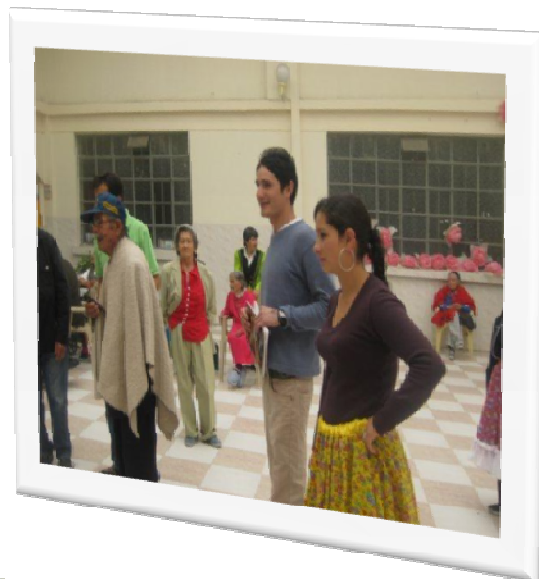
falta de motivación y dedicación personal

ENFERMEDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA

Perdida de sentido de vida

Anexo N° 6 Árbol De Soluciones



Anexo 9 fotos de Actividades del diagnostico





Anexo N° 13. Actividades del diagnóstico



PROGRAMA DE PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA CURSO DE ACTUALIZACIÓN “DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA”

INFORME DE SESIONES

PROYECTO Generación de espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la convivencia y calidad de vida al adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama en el año 2010

NOMBRE DE LA SESIÓN:	Romper el hielo
CEAD:	Duitama
INVESTIGADOR:	Autoras de la propuesta
FECHA:	23 de mayo de 2010
HORARIO:	9:00 am – 11:00 am
BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES (COMPORTAMIENTO GRUPAL)	
Lo que se pudo observar en el grupo fue felicidad gratitud por tenerlos en cuenta.	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:	
En esta actividad tuvimos la oportunidad de interactuar con el 100% de los adultos mayores que están en este lugar; otras personas estaban con ellos en la celebración del día de la madre y aprovechamos para unirnos a ellos y así tener un mejor acercamiento. Se llevaron trajes típicos los cuales algunas de las mujeres se colocaron para realizar al ritmo de la música una actividad de integración con ellos, luego compartimos un refrigerio y entablamos conversación con el grupo.	
VALORACIÓN DE LA SESIÓN:	
Fue gratificante ya que demostraron mucha felicidad e integración aprovechando el momento para la buena comunicación, aplicando Taller de integración de danzas folclóricas	
OBSERVACIONES:	
Durante la sesión se observó aislamiento, tristeza, falta de comunicación.	

Presentado por: *semillitas de amor*

Fecha de presentación: 23 de Mayo

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
CURSO DE ACTUALIZACIÓN “DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA”

INFORME DE SESIONES

PROYECTO Generación de espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la convivencia y calidad de vida al adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama en el año 2010

NOMBRE DE LA SESIÓN:	Viaje al pasado
CEAD:	Duitama
INVESTIGADOR:	Autoras de la propuesta
FECHA:	5 de Junio de 2010
HORARIO:	9:00 am – 11:00 am
BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES (COMPORTAMIENTO GRUPAL)	
Lo que se pudo observar en el grupo fue felicidad, gratitud por tenerlos en cuenta.	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:	
Para esta actividad se llevaron sombreros mexicanos y se realizó una fono mímica de la canción ECHALE CINCO AL PIANO, en la cual algunos adultos mayores se integraron y asumieron los roles de cantantes, donde también al ritmo de la música se bailó con ellos, se logró que recordaran aquellos tiempos en que disfrutaban de este tipo de actividades, se obtuvo un nivel mayor de acercamiento, se compartieron onces y se aprovechó para entablar conversaciones con ellos donde nos expresaban como se sentían y como habían llegado allí.	
VALORACIÓN DE LA SESIÓN:	
Fue gratificante ya que demostraron mucha felicidad e integración aprovechando el momento para la buena comunicación aplicando una rica mañana de mariachis.	
OBSERVACIONES:	
Durante la sesión se observó que el adulto mayor se integraba más y florecía su felicidad por medio de los aplausos.	

Presentado por: *semillitas de amor*

Fecha de presentación: 5 de junio

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
CURSO DE ACTUALIZACIÓN “DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA”

INFORME DE SESIONES

PROYECTO Generación de espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la convivencia y calidad de vida al adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama en el año 2010

NOMBRE DE LA SESIÓN:	Volver a la niñez
CEAD:	Duitama
INVESTIGADOR:	Autoras de la propuesta
FECHA:	12 de Junio de 2010
HORARIO:	9:00 am – 11:00 am
BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES (COMPORTAMIENTO GRUPAL)	
Lo que se pudo observar en el grupo fue felicidad, gratitud por tenerlos en cuenta.	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:	
Se reunieron a los adultos mayores y se realizaron juegos infantiles tales como: el puente está quebrado, la cuchara y el pin pon, competencia de carreras de sillas de ruedas, donde todos fueron ganadores, recordaban como habían sido sus juegos de niños y también los juegos con sus hijos o personas allegadas a ellos; estas personas se sintieron integradas y participaron activamente, fueron muy pocos los que no se integraron no porque no quisieran sino por sus incapacidades físicas y enfermedades que están presentes en ellos. Al final se compartió onces en las cuales seguimos charla con aquellos con los que no habíamos tenido un acercamiento.	
VALORACIÓN DE LA SESIÓN:	
Fue gratificante ya que demostraron mucha felicidad e integración aprovechando el momento para la buena comunicación.	
OBSERVACIONES:	
Durante la sesión se observó que el adulto mayor se emociona y se expresa como un niño cuando se le da un premio.	

Presentado por: *semillitas de amor*

Fecha de presentación: 12 de junio

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA SOCIAL COMUNITARIA
CURSO DE ACTUALIZACIÓN “DESARROLLO HUMANO Y FAMILIA”

INFORME DE SESIONES

PROYECTO Generación de espacios para la integración, y aprovechamiento del tiempo libre, para mejorar la convivencia y calidad de vida al adulto mayor del ancianato “Cándido Quintero” del municipio de Duitama en el año 2010

NOMBRE DE LA SESIÓN:	Serenata para ti
CEAD:	Duitama
INVESTIGADOR:	Autoras de la propuesta
FECHA:	19 de Junio de 2010
HORARIO:	9:00 am – 11:00 am
BREVE DESCRIPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES (COMPORTAMIENTO GRUPAL)	
Lo que se pudo observar en el grupo fue felicidad, gratitud por tenerlos en cuenta.	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:	
<p>Por ser nuestra última visita, se contrato a un mariachis para que fuera allí y les llevara una serenata, como despedida de la labor que se llevo a cabo, con el fin de que ellos se sintieran importantes y celebrar a su vez el día del padre y de la madre, que tuvieran la oportunidad de disfrutar de ella, ya que muchos nunca habían tenido la oportunidad de que en su honor dieran una serenata y allí los homenajeados fueron todos, no importaba que no fueran padres o madres lo más importante era demostrarles que para nosotros y para la sociedad son significativos, se logro que ellos se sintieran parte de la vida de otras personas y dejar atrás la soledad y la desolación. En esta actividad bailaron y algunos de ellos cantaron al ritmo de la música y de la voz del cantante, se logro alegría y sonrisas.</p>	
VALORACIÓN DE LA SESIÓN:	
Fue gratificante ya que demostraron mucha felicidad e integración aprovechando el momento para la buena comunicación.	
OBSERVACIONES: Fue muy importante porque se observo que recordar es vivir, en su expresiones tanto verbal y no verbal se sintieron felices.	

Presentado por: *semillitas de amor*

Fecha de presentación: 19 de junio